Detoxificarea corpului și redobândirea unei sănătăți perfecte

Postul este remediul suprem, medicul dinlăuntrul nostru.
– Paracelsus

dr. Patricia Bragg

POSTUL
Un miracol

Fapt dovedit de-a lungul timpului
Pentru regenerarea fizică, mentală și spirituală

dr. Paul C. Bragg

Bragg: Pionierii Americii în domeniul sănătății

Paul C. Bragg M.D. Ph. D.
POSTUL – UN MIRACOL

Verificat de-a lungul istoriei.
Pentru refacere fizică, mintală şi spirituală.

Programul complet de lungire a vieţii, prezentat de către
Paul C. Bragg M.D. Ph. D.
Specialist în probleme de prelungire a vieţii

BENEFICIILE POSTULUI

Postul este mai uşor decât oricare dietă. Postul este adaptabil unei vieţi tumultuoase.

Postul reprezintă modul cel mai rapid de a pierde kilogramele în plus. Postul oferă corpului o odihnă fizică.

Postul este utilizat cu succes în tratamentul multor boli fizice.

Postul poate duce la o pierdere în greutate de până la 5 kg sau mai mult în prima săptămână.

Postul reduce colesterolul şi nivelul tensiunii arteriale.

Postul reprezintă o experienţă de liniştire, reducând adesea tensiunea nervoasă şi insomnia.

Postul conduce la formarea unor obiceiuri îmbunătăţite de dietă. Postul induce frecvent o senzaţie de euforie, o „înălţare" naturală. Postul măreşte plăcerea de a mânca.

Postul contribuie la refacere şi la încetinirea procesului de îmbătrânire. Postul are un rezultat energetic şi nu debilitează.

Postul conferă adesea o vigoare sexuală. Postul ajută

procesul de eliminare.

Postul ajută la modificarea sau la renunţarea la obiceiurile de a fuma, de a bea şi de a folosi medicamente sau droguri.

Postul reprezintă un regulator care educă corpul spre a consuma numai atât cât îi este necesar.

Postul ne oferă timp liber, întrucât renunţăm la orele pierdute la cumpărături, în bucătărie şi la masă.

Postul eliberează corpul de toxine făcându-i un duş interior. Postul nu privează corpul de substanţele nutritive esenţiale.

Postul poate fi utilizat pentru a descoperi sursele alergiilor în alimente. Postul este utilizat cu eficacitate în tratamentul schizofreniei şi a altor boli mintale.

Cu o supraveghere corespunzătoare, postul poate fi tolerat uşor până la patru săptămâni.

Prin post nu se acumulează apetitul; chinurile de foame dispar după o zi sau două. sale.

Postul reprezintă o rutină în regnul animal.

Postul reprezintă o experienţă obişnuită a omului de la începutul existenţei

Postul este un ritual în toate religiile; numai în Biblie se fac 77 de referiri. Postul în condiţii corespunzătoare nu prezintă niciun pericol.

Postul nu reprezintă inaniţie ci este cura de vindecare a naturii.

CUVÂNT ÎNAINTE

ŞTIINŢA MEDICALĂ REDESCOPERĂ POSTUL CU REZULTATE REMARCABILE

Acum, la sfârşitul secolului XX, ştiinţa medicală din SUA, cât şi din URSS, redescoperă metoda originală de vindecare a naturii – postul – cu rezultate numite adesea senzaţionale.

Numită în URSS *cura de înfometare*, metoda de a posti utilizând numai apă distilată a fost utilizată de doctorii sovietici ca reprezentând un tratament încununat cu succes în cazul mai multor boli, incluzând boli de piele şi de metabolism, astmul bronşic, hipertensiunea, pietrele la vezica biliară, tumorile, pancreatita, formele incipiente de rigidizare a arterelor şi artrita.

Cele mai spectaculoase rezultate legate de *înfometarea supravegheată* au fost raportate în 1972 de către Dr. Iuri Nicolaev de la Institutul de Cercetări Psihiatrice din Moscova unde aproximativ 7.000 pacienţi

prezentând boli psihice, cu forme primare şi lente de schizofrenie, au răspuns favorabil la tratamentul prin post.

Subliniind faptul că un astfel de post-tratament trebuie să fie efectuat numai sub strictă supraveghere, Dr. Nicolaev a spus: *„Tratamentul prin înfometare oferă întregului sistem nervos şi creierului o odihnă binefăcătoare. Corpul este curăţit de toxine, iar ţesuturile şi glandele sunt refăcute. Odihnind creierul oferim o bază pentru tratamentul bolilor neuropsihice"*.

Postul a fost, de asemenea, utilizat ca tratament psihiatric în SUA. Persoane cu faze grele de schizofrenie au fost tratate într-un spital, prin post (utilizând numai apă distilată) timp de 16 – 81 zile de către un psihiatru din California de Nord, conform unui raport din 1972.

Postul a fost, de asemenea, utilizat la tratamentul diferitelor boli în Spitalul General din Philadelphia. Multe spitale şi instituţii medicale de vârf urmăresc rapoartele cu rezultatele acestora.

Paul C. Bragg a supravegheat postul multor mii de persoane în ultimii 60 ani cu rezultate desemnate adesea ca miraculoase şi încurajatoare. De fapt, ştiinţa medicală nu face altceva decât să redescopere tratamentul prescris de părintele medicinii – Hypocrate – însăşi reţeta naturii… miracolul postului.

„Păstrarea sănătăţii reprezintă o datorie morală şi religioasă întrucât sănătatea este baza tuturor virtuţilor sociale. Noi nu mai putem fi folositori fără sănătate".

Dr. Samuel Johnson părintele enciclopediilor

Postul curăţă şi îndepărtează micile şi multiplele elemente care se acumulează rapid şi deranjează inima şi mintea. Prin post se reface legătura noastră cu Dumnezeu.

Capitolul 1

SĂ FOLOSIM PE DEPLIN PUTEREA VIEŢII

Orice persoană care gândeşte trebuie să-şi pună la un moment dat întrebarea dacă foloseşte pe deplin puterea vieţii.

Marele comediant Ed. Wynn făcea cândva următoarele remarci: *„Fără sănătate onoarea, posesiunile şi bogăţiile nu au nicio valoare”*.

Ce este omul fără sănătate, chiar dacă deţine bogăţie şi onoare! Bogăţia nu poate să aducă fericire. Când o persoană primeşte onoare, nu este neapărat şi fericită.

Eu nu discreditez bogăţia. Consider că banii şi averile îşi au locul lor. Confortul şi luxul este considerat ca deosebit de important de către foarte mulţi. Luaţi omului averea şi daţi-i numai sănătate şi prima lui dorinţă va fi de a-şi recăpăta bogăţiile.

Avându-le pe amândouă ne ferim să pronunţăm însă un cuvânt care ne produce întristare şi suferinţă: moartea. Chiar şi în cazurile în care viaţa pare o povară omul se agaţă cu toată puterea de ea.

Cea mai mare dorinţă a omului este o viaţă lungă şi sănătoasă pe acest pământ. Omul se agaţă de lume ca fiind casa sa şi doreşte să trăiască veşnic aici, sănătos şi în vigoarea tinereţii.

EU IUBESC VIAŢA ŞI DORESC SĂ TRĂIESC

Cu ocazia conferinţelor mele în legătură cu sănătatea îmi place să cânt adesea cu ascultătorii mei un cântec care se intitulează *„Iubesc viaţa şi îmi place să trăiesc”*. Aceste cuvinte exprimă dorinţa fierbinte a fiecăruia dintre noi. Viaţa însăşi este un miracol, iar dvs. şi eu care trăim ţinem miracolul în mâinile noastre.

Viaţa este preţioasă… ea este comoara comorilor.

Încă de când Adam şi Eva trăiau în istorica grădină a Edenului problema unei vieţi cât mai lungi a reprezentat

problema cea mai fascinantă a omenirii. Legendele persane şi greceşti, cu sute de ani înainte de Hristos, redau preocupările forţelor intelectuale în vederea prelungirii vieţii, însă în zadar. Atât în Evul Mediu, cât şi în secolul XX mintea oamenilor caută soluţia, deşi uneori o fac orbeşte.

Niciun om, de la începutul creaţiunii, n-a scăpat de moarte. Totuşi, fiecare individ poate trăi până la o vârstă înaintată respectând regulile de igienă şi dietă. Fiecare persoană este datoare sieşi, rudelor sale, prietenilor săi şi ţării sale de a-şi îngriji corpul. Făcând aşa el devine un cetăţean valoros, folositor, a cărui viaţă poate ajunge până la limitele normale. Eu consider, conform celor spuse de Biblie, că omul poate să ajungă la cel puţin 120 ani de viaţă.

Longevitatea se poate defini ca reprezentând durata de viaţă de care se bucură o persoană în cele mai favorabile condiţii.

OBICEIURILE VIEŢII ZILNICE UCID CETĂŢENII ŢĂRILOR PUTERNIC DEZVOLTATE.

Datorită imprudenţei sale privind dieta, băuturile şi multe alte excese, omul moare încă înainte de a atinge jumătate din durata potenţială a vieţii.

Animalele sălbatice nestingherite îşi trăiesc întreaga lor viaţă. Numai omul reprezintă o excepţie. Doar unul dintr-un milion ajunge până la limita sa naturală de viaţă. În sălbăticia lor, animalele într-o stare nestingherită cunosc din instinct cum să trăiască, ce să mănânce şi ce să bea. Animalele postesc atunci când sunt rănite sau când sunt bolnave.

Din instinct, animalele ştiu să mănânce ceea ce este mai bun pentru ele, însă omul mănâncă şi bea orice şi totul – consumând cele mai indigerabile amestecuri şi fierturi pe

care apoi le spală cu lichide otrăvitoare şi apoi se miră de ce nu ajung centenari.

Teoretic noi toţi dorim o viaţă lungă, practic noi ne scurtăm viaţa la minimum. Cum este oare posibil acest lucru?

De ce oare acest minunat mecanism uman, perfect în toate detaliile organismului său şi dotat cu o inteligenţă asemănătoare cu a lui Dumnezeu, omul al cărui trup n-a putut fi egalat nici chiar de cei mai înzestraţi sculptori ai lumii, se distruge fără pic de milă. Iată o problemă total inexplicabilă.

Statuia de marmură a lui Apolo existentă la Vatican, o operă de artă preţuită în întreaga lume, nu este mai măreaţă în perfecţiunea frumuseţii umane decât frumuseţea pe care o au mulţi bărbaţi tineri din mijlocul nostru. Statuia de marmură a lui Apolo este îngrijită ca o bijuterie fără preţ. În timp ce acordă atât de multă atenţie obiectelor de artă, omul, această structură fizică sensibilă, delicată, rafinată, nobilă şi dotată cu gândire, acordă mai multă atenţie chiar şi unei pisici sau unui câine decât minunatului său corp. Toţi oamenii cu gândire sănătoasă doresc să aibă o viaţă lungă, fericită şi utilă. Având inteligenţa actuală omul ar trebui să fie în mod normal longeviv, cu o sănătate deosebită. Cu toate acestea însă, aceste caracteristici nu reprezintă decât excepţii.

BOALA ESTE O CRIMĂ – NU FIŢI UN CRIMINAL

La începutul secolului, eram asociat cu marele Bernarr Macfadden, părintele şi descoperitorul mişcării de cultură fizică. Pe vremea aceea eram editor asociat al revistei „Cultura fizică”. Coperta revistei purta întotdeauna următorul anunţ: *„Boala este o crimă – nu fiţi un criminal”*.

Slăbiciunea fizică, moliciunea şi boala au fost

întotdeauna considerate de mine ca un sacrilegiu, un abuz şi chiar o crimă făcută împotriva corpului omenesc. De când eu însumi am câştigat sănătatea dintr-o stare fără speranţă şi neputincios cum eram, cu ani în urmă, am făcut o religie din preocupările mele de a-mi păstra o sănătate perfectă printr-o îngrijire conştientă a corpului meu. Ca urmare a vitalităţii, a sănătăţii de care mă bucur, această grijă m-a făcut în stare să mă pot considera *„un multimilionar în ce priveşte sănătatea”*.

Pentru a fi un multimilionar în ce priveşte sănătatea şi pentru a ne putea bucura de strălucirea unei sănătăţi fără bătrâneţe este necesar să ne străduim în mod deosebit.

Secretul unei sănătăţi strălucite, indiferent de vârstă, constă în starea de curăţenie internă şi în regenerarea corpului prin hrană naturală vie, cultivată organic, şi prin alte principii regenerative, cum ar fi postul, aerul curat, exerciţiul, relaxarea etc.

Atunci când vă purificaţi corpul dvs. prin post sistematic şi hrană naturală este necesar şi un exerciţiu zilnic. Prin exerciţiu contribuiţi la dezvoltarea ideală a corpului dvs.

Luaţi seama deci, că din acest moment... dvs... începeţi lucrarea de formare a corpului spre perfecţiunea fizică.

Prin cunoştinţa câştigată din aceste pagini citite, dvs. veţi învăţa cum să cereţi şi să obţineţi cât mai mult din viaţă.

Omul este unic ca fiinţă. Însă legile care îl guvernează sunt foarte simple şi pot fi înţelese dacă ne luăm timp suficient spre a învăţa şi observa funcţionarea sa zilnică.

A te cunoaşte pe tine pare a fi o sarcină foarte grea.

Însă, prin respectarea strictă a acestor legi precise, viaţa devine nu numai o aventură deosebită, ci şi o bucurie imensă. Se cuvine ca fiecare din noi să pornească în cursa unei vieţi sănătoase. Studiaţi şi continuaţi de-a lungul anilor experimentând zi de zi, fericirea şi plăcerea de a vă bucura de o viaţă sănătoasă, viguroasă, fericită şi lungă.

Psalm 69, 10: *„Îmi umilesc sufletul prin post"*.

Capitolul 2

MIRACOLUL POSTULUI

Care este în opinia dvs. cea mai importantă descoperire a vremurilor moderne?

Descoperirea ouălor de dinozaur în platourile mongole despre care oamenii de ştiinţă spun că ar fi fost depuse cu 10 milioane de ani în urmă?

Descoperirea şi decopertarea mormintelor şi cetăţilor străvechi împreună cu confirmarea istoriei biblice şi cu indivizii deosebiţi ai unei civilizaţii trecute?

Ceasornicul radioactiv cu care profesorul Lane de la colegiul Tufts estimează vârsta pământului la 1.250.000.000 ani?

Avioanele cu reacţie? Televiziunea? Radioul? Energia atomică? Bomba cu hidrogen?

NU, niciuna din aceste descoperiri.

CEA MAI MARE DESCOPERIRE A TIMPURILOR MODERNE:

După părerea mea cea mai mare descoperire a omului modern este puterea de a se reface fizic, mintal şi spiritual prin POST RAŢIONAL.

Prin post ştiinţific omul poate deveni un exemplar calitativ al unei vieţi fără îmbătrânire.

Prin post omul poate să verifice îmbătrânirea sa prematură.

Teama de a îmbătrâni şi de a deveni o povară pentru

sine şi pentru alţii este obsesia cea mai mare a omului.

Frica de a deveni senil, neajutorat şi neînstare de a face ceva există adânc înrădăcinată în mintea omului.

Prin cunoaşterea completă a instrucţiunilor cu privire la post, prezentate în acest manual, dvs. puteţi alunga toate temerile cu privire la îmbătrânire prematură.

Printr-o postire săptămânală timp de 24 ore (timp în care se bea numai apă), ceea ce înseamnă 52 zile pe an, corelat cu cel puţin 3 serii de 7 – 10 zile de post pe an, corpul dvs. este purificat, iar muşchii şi articulaţiile se menţin într-o formă naturală sănătoasă.

Trebuie să aveţi permanent în minte clar faptul că reziduurile date de metabolism (procesul biologic de transformare a hranei în substanţă vie şi aceasta în energie) aduc multe din suferinţele fizice, precum şi îmbătrânirea prematură.

Atunci când forţa vitală a corpului dvs. scade sub valoarea normală, încep şi problemele dvs. fizice şi mintale.

POSTUL CONSERVĂ FORŢA VITALĂ

Să vă explic. Noi mâncăm hrana, iar la trecerea acesteia prin corp hrana trebuie mestecată, digerată, asimilată şi apoi urmează eliminarea reziduurilor. Omul are patru organe de eliminare: intestinele, rinichii, plămânii şi pielea.

Pentru ca aceste organe de eliminare să lucreze perfect, este necesar ca în corp să existe sau să se formeze un nivel înalt al forţei vitale.

Eliminarea reziduurilor din corp necesită energie.

O mare cantitate de energie vitală este necesară corpului pentru a trece hrana prin tractul gastro-intestinal, tubul de 10 m de la gură până la rect.

Pentru a trece lichidele prin cele două milioane de

filtre ale rinichilor omului este necesară marea forţă a energiei vitale. Este necesară forţa vitală pentru ca ficatul şi vezica biliară să aibă puterea chimică de a prepara hrana necesară milioanelor de celule din corp.

Este necesară forţa vitală pentru ca plămânii să preia oxigenul pentru a curăţi întreaga cantitate de sânge şi pentru a elimina bioxidul de carbon.

Este necesară forţa vitală pentru ca cei 96 milioane de pori ai săi să poată elimina otrăvurile din corp sub formă de umiditate şi transpiraţie.

x

Pentru a prelungi viaţa reduceţi numărul de mese.

„Cine este puternic? *Cel ce poate să-şi înfrângă obiceiurile nesănătoase"* B. Franklin

NOI TRĂIM ÎNTR-O LUME PLINĂ DE OTRĂVURI

Este sarcina forţei vitale de a asigura energia necesară corpului pentru a scăpa de otrăvurile create în hrana ingerată. Forţa vitală trebuie să menţină temperatura corpului la o valoare constantă de 37 grade Celsius… dacă scade… dacă creşte, ne îmbolnăvim… dacă scade, iarăşi ne îmbolnăvim.

În actuala civilizaţie modernă *„forţa vitală"* mai are multe alte otrăvuri cu care trebuie să se lupte: murdăria şi reziduurile create de om.

MARELE COLECTOR DE MURDĂRIE AFLAT PE CERUL DE DEASUPRA NOASTRĂ

Suntem bombardaţi cu reziduuri toxice şi otrăvitoare aflate în aer. Să privim, de exemplu, oraşul New York… Aproximativ 60 tone de particule de praf formate în aer cad lunar pe fiecare milă pătrată.

Gândiţi-vă la murdăria din aer cu care trebuie să lupte corpul unei persoane pentru a supravieţui la New York. Nu este de mirare faptul că există aşa de multe

spitale şi atât de mulţi bolnavi într-un astfel de oraş otrăvit.

Oamenii de ştiinţă estimează faptul că un locuitor al unui oraş industrial cum este Pittsburgh sau Birmingham, Alabama, favorizează mult peste medie contractarea unei boli mortale de plămâni sau a unei boli de inimă datorită respirării unui aer poluat. Această formă specială de aer poluat numit drept *„smog”* afectează nu numai Los Angeles ci şi Phoenix, Chicago, St. Luis, Kansas City, Washington şi multe alte metropole şi orăşele de-a lungul naţiunii. Un amestec greu de funingine şi fum provenit de la fabrici, incineratoare şi uzine termice, produsele secundare ale industriei şi gazele de eşapament ale automobilelor formează un amestec respingător în aerul pe care îl respiră majoritatea americanilor. Poluarea aerului reprezintă o adevărată ameninţare a sănătăţii şi vieţii. Postul este singura noastră salvare în eliminarea acestor otrăvuri din corpul nostru.

Mai departe în această carte voi explica modul de examinare a urinei. După câteva zile de post veţi putea fi în stare să observaţi câteva din otrăvurile pe care le-a conţinut corpul dvs.

Fluviile, lacurile, râurile şi pâraiele noastre sunt mult poluate:

Nu numai aerul umple corpul nostru cu otrăvuri ci şi apa noastră. Este atât de îmbâcsită încât sunt necesare chimicale puternice pentru a o face bună de băut.

Un mineral anorganic – clorul – este utilizat pentru a purifica apa pentru băut… la fel ca alama şi multe alte minerale anorganice. Reţineţi, corpul dvs. poate absorbi numai minerale organice (din lumea animală şi vegetală). Orice mineral anorganic trebuie să fie eliminat din corp de către *„forţa vitală”*. Dacă *„forţa vitală”* este sub nivelul

normal atunci multe din aceste chimicale anorganice sunt depozitate în ţesuturile corpului provocând viitoare neplăceri. Lacul Erie este bolnav în mod critic, fapt ce poate fi constatat prin simptomele vizibile. Plajele care altă dată străluceau, datorită nisipului de un alb curat, sunt acum acoperite cu un nămol greu mirositor, de culoare verde. Peştii au dispărut cu totul şi astăzi nu mai poate fi vorba de pescuit. Un student din Cleveland îmi scria: *„Lacul nostru a ajuns un coş de gunoi pentru fabrici. Peştii nu pot să mai trăiască în această apă, iar oamenii nu mai pot bea această apă care e plină cu substanţe chimice mortale*".

Motivul major al acestei poluări puternice a lacului este faptul că majoritatea apelor ce se scurg aici au devenit mai mult decât simple canale ca deschise pentru colectarea reziduurilor. Numai oraşul Detroit aruncă zilnic 1, 5 milioane de galoni (peste 5 milioane de litri) de reziduuri zilnic în râul Detroit care se scurge în lacul Erie.

Râul Cuyahoga care trece prin Akron şi Cleveland, înainte de a se scurge în lac, este atât de îmbâcsit cu buturugi, grămezi de putregaiuri, chimicale inflamabile, reziduuri de ulei şi cauciucuri uzate, încât a fost denumită ca cea mai murdară apă din America. Pe lângă spumă şi mirosul greu se pot observa mii de peşti morţi înăbuşiţi de această poluare dezgustătoare.

Făcând o călătorie în sud pe râul Buffalo, primarul oraşului cu acelaşi nume, a dat peste insule de detergenţi, bazine de praf granular şi un întreg curcubeu de reziduuri industriale murdare. Mirosul greu era copleşitor. *„De necrezut*! *Dezgustător*! a fost reacţia primarului.

Eu citez numai o alimentare cu apă din cele multe care sunt contaminate. Peste tot de-a lungul acestei mari ţări găsim apa în stare poluată. Însă noi trebuie să folosim

apa… şi încă multă apă, iar toată această apă necesită o puternică tratare cu chimicale pentru ca noi s-o putem folosi.

Aduceţi-vă aminte… toate aceste chimicale anorganice trebuie eliminate din corpul nostru pentru că în caz contrar ne va face să suferim.

Dacă forţa vitală a corpului scade şi nu poate refula aceste chimicale anorganice din corpul nostru, atunci acestea rămân în noi şi ne provoacă mari neajunsuri.

Dacă dorim să eliminăm aceste otrăvuri din corpul nostru noi trebuie să pOSTIM. Prin post noi oferim corpului nostru un repaus fiziologic ce va *„construi”* forţa noastră vitală, care, pe măsură ce creşte, favorizează eliminarea într-o cantitate tot mai mare a otrăvurilor şi toxinelor din corpul nostru.

Postul este pentru curăţirea şi purificarea internă.

OTRĂVIREA DIN SPRAY-URILE CHIMICE

Mii şi mii de tone de chimicale mortale sunt dispersate nu numai în aer pentru a omorî insectele, ci şi pe fructele şi legumele tot mai bolnave.

Salatele sunt sănătoase şi apetisante, dar sunt adesea toxice datorită utilizării insecticidelor.

Pe an ce trece recoltele de fructe şi legume sunt expuse tot mai mult la pesticide. Trebuie să fim în continuă veghe pentru a ne proteja sănătatea.

Atenţie la acea salată… ea poate introduce în corpul dvs. otrăvuri periculoase.

Un grup de femei au servit masa la hotelul Miami şi la scurt timp toate au avut un atac de crampe. Apoi a urmat voma şi ameţeala. Palide şi slăbite de vomitare, femeile au rămas lungite la pat până la sosirea medicului. Nu i-a trebuit medicului mult să descopere sursa acestei intoxicaţii acute. Cauza neplăcerii o constituia o salată de

crudităţi apetisantă care consta din lăptuci, roşii şi puţine elemente de gust („dresură”). Concluzia medicului: *„otrăvirea a fost cauzată de o supradoză de DDT şi alte spray-uri pe zarzavaturile de salată”*.

RECOLTE EXPUSE OTRĂVIRII

Tot mai multe pesticide otrăvitoare sunt împrăştiate pe hrana noastră. În luna martie a.c., Administraţia pentru alimente şi medicamente a anunţat: *„Au fost reţinute trei transporturi de zarzavaturi de salată, întrucât erau contaminate cu reziduuri în exces de pesticide. Două transporturi de andive au prezentat o depăşire a toleranţei legale admise de parathion (una din otrăvurile cele mai periculoase aflate în uz). Un transport de lăptuci a fost reţinut datorită reziduurilor mari de DDT”*.

Trei transporturi au fost blocate, însă aceasta nu ne spune întreaga poveste tristă cu privire la otrăvirea hranei. Mai întâi, numai transporturile destinate comerţului interstatal (în America) sunt verificate, iar din acestea numai o mică fracţie din totalul producţiei ajunge sub controlul unui inspector.

Multe tone şi multe camioane încărcate cu lăptuci conţinând reziduuri de pesticide *„în exces faţă de toleranţa legal admisă”* vor rămâne în statul sau în localităţile unde a fost cultivată recolta. Acestea nu se controlează deloc, iar după cum remarcă Administraţia pentru alimente şi medicamente, din lipsă de personal, sunt controlate numai o mică fracţiune din transporturile de vegetale destinate comerţului interstatal.

Unii sorb adânc din fântâna cunoaşterii, alţii nu fac decât gargară. Adevărul de speriat este faptul că un mare procent din recoltele de salate şi legume a fost tratat cu o mare varietate de otrăvuri mortale, printre ele hidrocarburi clorurate, inclusiv DDT, compuşi ai fosforului

şi o mulţime de pesticide. Contaminarea legumelor nu se opreşte la stropirea porţiunii cu frunze a plantei. Cercetări medicale au descoperit faptul că DDT şi alte substanţe chimice utilizate în agricultură, cum ar fi îngrăşămintele, aplicate solului, rămân acolo luni de zile şi sunt absorbite constant de culturile de pe aceste terenuri. În final, otrava ajunge parte din plantă şi nu se poate îndepărta prin spălare.

Încercaţi adesea să îndepărtaţi reziduurile curăţând pieliţa roşiei sau partea exterioară la lăptuci. Nu este suficient! mai rămâne otravă în pulpă şi în frunzele de la interior.

Otrăvurile nu pot fi descompuse nici măcar prin fierbere ci rămân.

POSTUL AJUTĂ LA ÎNDEPĂRTAREA OTRĂVURILOR DIN ORGANISM

Când postim – încetăm să mâncăm – întreaga forţă vitală utilizată pentru a transforma alimentele în energie şi ţesut uman, este acum utilizată la îndepărtarea otrăvurilor din organism.

În viaţa mea personală de exemplu, călătoresc prin Statele Unite şi în întreaga lume, aşa încât eu sunt aprovizionat cu fructe şi legume crescute natural, organic în micile lor grădini. Adesea însă sunt nevoit să mănânc pe unde apuc. Ştiu că multe din acestea au fost tratate chimic şi din această cauză postesc în fiecare săptămână 24 – 36 ore, precum şi de 4 ori pe an câte 10 zile.

Atunci când încep seria celor 10 zile de post, prevalez zilnic câte un eşantion din prima urină de dimineaţă. O pun într-o mică sticluţă şi o las la rece să se aşeze. În câteva zile voi observa mici cristale care se formează în urină. Mi-am dus urina la laborator şi au fost găsite urme de DDT şi reziduuri de la alte pesticide

otrăvitoare.

Cu o anumită ocazie am ţinut un post de 21 zile. În a 19-a zi am avut nişte dureri puternice în vezică şi când am urinat am simţit că prin mine trece o apă roşie foarte fierbinte. Am dus urina la laborator şi ea conţinea DDT şi alte pesticide.

O puternică senzaţie de energie a umplut corpul meu după eliminarea acestei otrăvi. Albul ochilor mei era clar ca zăpada proaspătă, iar (capul meu) corpul meu deveni mai viu colorat şi fu străbătut de o energie deosebită.

Cu ocazia unui post de 19 zile am călătorit la Pasadena, California unde am urcat pe muntele Wilson (la 2000 m) fără niciun efort. Aproape tot drumul l-am coborât în fugă pe lângă telescaun. Am simţit ca şi când o mare greutate a fost ridicată din corpul meu. După opinia mea personală, postul este singurul mijloc prin care organismul este golit de otrăvurile comerciale existente în legume şi fructe.

FRUCTELE ŞI LEGUMELE APETISANTE SUNT ADESEA ACOPERITE CU O CEARĂ CARE POATE AMENINŢA SĂNĂTATEA DVS.

Experţii medicali de vârf prezintă cea mai nouă ameninţare la sănătatea naţiunii. Data viitoare când mâncaţi un măr, o pară, o prună, ardei gras sau castraveţi, priviţi cu atenţie suprafaţa sa exterioară. Este aceasta luminoasă şi lucioasă? Are un aspect neted, lustruit? Dacă este aşa, atunci Atenţie!

Există posibilitatea ca acestea să fie acoperite cu o soluţie de ceară parafinată, care – după cum spun experţii medicali – prezintă una din cele mai serioase ameninţări la sănătate. Stratul de ceară acoperă fructele şi legumele cu un strat de protecţie care reţine apa şi sucul, păstrând gustul şi senzaţia de prospeţime. Acest strat lasă însă şi

reziduuri care pot acţiona defavorabil asupra organismului dvs.

Ceea ce mâncaţi este un fel de ceară care nu poate fi prelucrată de organismul dvs. – o ceară parafinată, un produs petrolier secundar.

NU EXISTĂ NICIUN ORGAN ÎN CORPUL DVS., NICI MĂCAR FICATUL, CARE SĂ POATĂ PRELUCRA PETROLUL

Iată unul din motivele pentru care medicii sunt confruntaţi cu tot mai multe noi boli datorate contaminării alimentelor cu substanţe de interes comercial.

Noi nu trebuie să lăsăm această ceară în corpul nostru. Iată de ce eu cred că postul săptămânal de 24 – 36 ore, precum şi posturile mai îndelungate vor contribui la eliminarea acestui tip de ceară.

Atunci când ţineţi un post este bine să vă amintiţi că există suficientă forţă vitală care să efectueze curăţirea necesară în corpul dvs.

„Medicina este doar un paleativ, întrucât *în spatele bolii se află cauza pe care nu o poate atinge niciun medicament*”.

Dr. Weir Mitchell

O MULŢIME DE NOI OTRĂVURI PĂTRUND ÎN DIETA DVS.

Multe din cele peste 1.000 de aditive sintetice adăugate alimentelor sunt răspunzătoare pentru o mulţime de boli.

Timp de mai mulţi ani alimentele noastre au fost *„încercate*” cu aşa-numitele chimicale *„nedăunătoare*” care s-au dovedit a fi însă dăunătoare organismului… şi multe din acestea se mai utilizează şi astăzi.

Luaţi o bucată de pâine albă rafinată. Această pâine a fost tratată, înălbită, colorată, uscată, îmbogăţită,

purificată, înmuiată, conservată, parfumată şi tratată cu o substanţă de împrospătare… toate prin chimicale sintetice.

Este aproape imposibil să găseşti o bucată de pâine integrală 100% lipsită de spray-uri şi aditivi sintetici.

Corpul omenesc este o colecţie de celule individuale şi nu mai mult. Dacă sunt alimentate cu hrană care asigură necesităţile de bază pentru creşterea şi funcţionarea normală pentru susţinerea vieţii, omul poate trăi până la 120 ani şi chiar mai mult. Dar atunci când omul se joacă cu mediul său înconjurător şi îl poluează cu aer murdar şi viciat, celulele omului pot răspunde nefavorabil trimiţându-l în spital sau chiar în mormânt. Când el îşi poluează hrana şi îi modifică întreaga compoziţie prin chimicale sintetice, atunci alte celule ale corpului se distrug, funcţionează necorespunzător şi nu se pot adapta la substanţele iritante pătrunse în corp. Cum poate funcţiona un corp la nivel fizic superior când acesta este încărcat cu aditivi alimentari sintetici?

Singurul meu răspuns este să mâncăm alimente care se află sub formă cât mai apropiată de forma lor naturală. Evitaţi folosirea alimentelor complicate, conservate, chimicalizate. Mâncaţi cât mai multe alimente cultivate în mod organic (fără chimicale sintetice). Citiţi etichetele tuturor alimentelor pe care le cumpăraţi. Puneţi întrebări cu privire la orice hrană dorită, eventual scrieţi la compania producătoare a alimentului cerând o analiză completă.

Postiţi 24 – 36 ore săptămânal pentru a scăpa de cât mai multe reziduuri comerciale.

Dacă vă hotărâţi să ţineţi un post de 7 – 10 zile veţi rămâne uimit văzând câtă

„Otravă comercială” a fost ascunsă în corpul dvs.

Nu uitaţi faptul că interesele comerciale nu se ocupă

de sănătatea dvs., ci tind numai spre banii dvs. câştigaţi din greu.

Când postiţi, forţa vitală efectuează lucrarea de curăţire pentru dvs.

— Corpul se auto-curăţă, auto-vindecă şi se auto-repară!

— Atunci când vă opriţi de a mânca, în corpul dvs. se întâmplă lucruri miraculoase!

— Dacă dorim să păstrăm corpul nostru curat, atunci noi trebuie să postim;

— Încercaţi să postiţi de câteva ori şi veţi avea o senzaţie nenaiîntâlnită. Purificarea internă vă va pune pe drumul spre sănătate.

SAREA – CEEA CE DVS. NU ŞTIŢI DESPRE ACEST PRODUS UZUAL VĂ VA UIMI

Aţi utilizat sodiul, o substanţă caustică, pentru a da gust hranei dvs? sau clorul, un gaz otrăvitor?

„Întrebare ridicolă” veţi spune. *„Nimeni nu este atât de nebun să facă aşa ceva”*.

Desigur că nu. Însă adevărul şocant este faptul că mulţi oameni fac aşa întrucât nu cunosc că aceste chimicale puternice constituie compusul cristalin anorganic denumit SARE.

Timp de secole expresia *„sare a pământului”* a fost utilizată ca o frază deosebită, desemnând ceva esenţial şi bun. Nimic nu poate fi mai eronat. Întrucât acest produs, aparent inofensiv, pe care-l aruncaţi zilnic în mâncarea dvs., poate să vă îngroape? Este bine să luaţi în considerare următoarele fapte:

1. SAREA NU ESTE UN ALIMENT. Nu există o justificare de utilizare culinară mai mare decât ar fi pentru clorura de potasiu, clorura de calciu, clorura de bariu sau alte chimicale aflate pe etajera farmacistului.

2. Sarea nu poate fi digerată, asimilată sau utilizată de corp. Sarea nu are nicio valoare nutritivă. SAREA NU ARE VITAMINE! NU ARE MINERALE ORGANICE! NU CONŢINE SUBSTANŢE NUTRITIVE! Din contră, sarea este deosebit de dăunătoare, poate provoca afecţiuni la rinichi, vezică, inimă, artere, vene şi la vasele sanguine. Sarea favorizează depunerea apei în ţesuturi provocând o stare bolnăvicioasă.

3. Sarea poate acţiona ca o otravă pentru inimă. Ea măreşte şi iritabilitatea sistemului nervos.

4. Sarea are o acţiune de reducere a calciului din corp şi atacă mucoasa care acoperă întregul tract gastro-intestinal. Dacă sarea este atât de periculoasă, atunci de ce este atât de larg utilizată? Mai ales datorită faptului că reprezintă un obicei încetăţenit de mii de ani. Însă este un obicei bazat pe o concepţie greşită, cum că organismul ar avea nevoie de ea. Totuşi, mulţi oameni, cum ar fi eschimoşii, nu mănâncă niciodată sare şi nu îi duc niciodată lipsa. De îndată ce o persoană scapă de acest obicei, sarea devine nedorită şi crează chiar repulsie la gust, ca şi tutunul pentru un nefumător.

La anumite animale sarea acţionează ca o otravă, mai ales la păsări de curte. Se cunosc cazuri în care porcii au murit după doze mari de sare.

DE UNDE VINE OBICEIUL DE A CONSUMA SAREA Biochimistul Burge explică faptul că în timpurile preistorice, în pământ exista un echilibru corespunzător în ce priveşte existenţa mineralelor de sodiu şi potasiu.

Căderea continuă a ploii de-a lungul secolelor a spălat sărurile de sodiu care sunt mai solubile. Cu timpul toate solurile şi alimentele cultivate în pământ au devenit deficiente în sodiu dar bogate în potasiu. Rezultatul a fost faptul că animalele şi omul au început să caute după ceva

care să remedieze această deficienţă. În urma căutărilor lor ei au găsit un substituent slab, ineficient, însă foarte periculos, clorura de sodiu anorganică sau sarea obişnuită.

A înghiţi sarea pentru a obţine sodiul natural este la fel cu a lua calciu anorganic pentru nevoile interne de calciu. Ambele reprezintă chimicale care nu pot fi asimilate de organism. Întrucât toate chimicalele anorganice sunt dăunătoare organelor digestive, putem acum înţelege de ce stomacul prezintă o bruscă şi anormală senzaţie de sete de îndată ce am consumat sare. Stomacul nu face decât să reacţioneze la o substaţă străină ce acţionează rapid pentru a spăla această sare prin rinichi. Vă puteţi imagina efectul sării asupra filtrelorr delicate din rinichi. Dintre toate organele corpului, rinichii sunt supuşi cel mai mult efectelor dăunătoare ale sării.

Ce se întâmplă însă când se mănâncă mai multă sare decât se poate elimina prin rinichi? Excesul este depozitat în diferite părţi ale corpului, în special în picioare şi în părţile inferioare ale acestora. Sarea tinde să ducă la umflarea picioarelor şi labelor picioarelor. Pentru a-şi proteja ţesuturile sale faţă de această otravă – sarea – corpul uman caută în mod automat să o dilueze prin acumularea apei în aceste zone. Când ţesuturile se umplu cu apă, corpul se umflă. Picioarele şi gleznele se umflă dureros. După cum este de periculoasă pentru rinichi, aşa este periculoasă şi pentru inimă.

În anumite stări ale inimii se consideră că şi o mică cantitate poate să fie deosebit de periculoasă.

Acţiunea muşchiului cardiac este condusă de concentraţia relativă şi din echilibrul dintre sărurile organice de sodiu şi calciu din sânge, astfel încât un exces de sodiu va perturba această acţiune, mărind bătăile inimii şi tensiunea arterială (presiunea sângelui).

Conform statisticii medicale, japonezii suferă de tensiunea arterială cea mai ridicată, ei fiind cunoscuţii drept cei mai mari consumatori de sare din lume.

CUM ACŢIONEAZĂ SAREA ASUPRA TENSIUNII ARTERIALE

Ce provoacă creşterea tensiunii arteriale?

Ştiinţa medicală cunoaşte multe cauze. Tensiunea (nervoasă), stress, încordări, substanţe toxice, cum ar fi fumul de ţigară şi de la automobil, aditivi alimentari, spray-uri, insecticide, efectele secundare ale medicamentelor, şi se suspectează şi industrializarea.

Ce putem face pentru a ne proteja de aceşti agenţi cauzali?

Este bine să excludem cât mai mulţi din aceşti agenţi dăunători din mediul nostru.

Dintre mulţii agenţi, unul îl putem înlătura noi înşine. Clorura de sodiu

(sarea obişnuită de bucătărie) este cauza majoră a presiunii înalte a sângelui.

Până acum am vorbit de provocarea unei tensiuni ridicate la persoanele *„normale”*. Însă, care sunt efectele sării asupra milioanelor de persoane care sunt supraponderale? Aici avem un domeniu sensibil de cercetare, întrucât supragreutatea este adesea însoţită de o presiune ridicată a sângelui. Există oare o legătură între tensiunea ridicată a persoanelor supraponderale şi consumul de sare al acestora?

…MITUL *„PĂMÂNTURILOR SĂRATE”*.

Este dieta cu sare puţină o dietă deficientă? Nu avem noi oare nevoie de multă sare în dieta noastră pentru a menţine în condiţie fizică superioară organismul?

Această frază este întâlnită în popor, dar este ea adevărată?…

Mulţi vor argumenta aceasta motivând că animalele călătoresc mulţi kilometri pentru a ajunge la aşa-zisele *„pământuri sărate”*. Eu am cercetat pământurile sărate unde animalele pădurii se adună de la depărtare pentru a linge pământul.

Deşi toate aceste locuri erau cunoscute drept *„pământuri sărate”*, singura caracteristică chimică comună a tuturor este lipsa totală a clorurii de sodiu (sarea obişnuită). La aceste pământuri sărate lipsea cu desăvârşire sodiul organic sau anorganic. Aceste pământuri conţineau însă o abundenţă de multe minerale organice şi substanţe nutritive căutate de animale.

DE CE LI SE DAU VACILOR MARI CANTITĂŢI DE SARE

O persoană care investeşte într-o fermă doreşte să obţină maximum de profit. Astfel, cei interesaţi au constatat că dând vacilor sare, acestea vor bea mai multă apă, şi, cu cât vor bea mai mult, cu atât mai mult lapte va produce vaca. Dar, rezultatul va fi că un quart de lapte va conţine extrem de multă sare, i-l/2 grame de sare la un quart. Pentru un copil de 5 luni acest lucru este echivalent cu ″ uncie (engl.) = 28.34953 g de sare pentru un adult.

Vizitaţi orice şcoală americană şi priviţi corpurile diferiţilor copii… veţi fi surprinşi cât de mulţi dintre ei sunt supraponderali. Ei beau foarte mult lapte existent în comerţ şi o mare parte din hrana lor are concentraţii ridicate de sare. Intraţi în marile magazine din ţară şi priviţi la alimentele conservate şi îmbuteliate

…toate sunt încărcate cu sare! Sare în lapte… sare în legume şi în alte alimente. Însumaţi-le şi veţi vedea de ce perturbaţiile cardiace se află pe locul 1 al mortalităţii! Noi, americanii, suntem o generaţie de *„băutori”* de sare.

Brânza, legumele conservate, pâinea, şi de fapt

majoritatea alimentelor noastre populare sunt saturate cu sare.

Alimentele copiilor sunt încărcate cu sare!

NI SE SPUNE SĂ LUĂM TABLETE DE SARE PE VREME FOARTE CALDĂ

Mulţi au ideea preconceptă că sarea pierdută prin transpiraţie trebuie înlocuită imediat.

În unele fabrici americane, administraţia asigură tablete de sare pentru a menţine muncitorii în *„bună sănătate”*. Sunt oare aceste tablete de sare necesare? După opinia mea, NU!

EXCURSIA MEA PRIN VALEA MORŢII, CALIFORNIA — PUNCTUL CEL MAI FIERBINTE DIN LUME

Pentru a verifica pe mine însumi faptul că nu am nevoie de sare pe vreme extrem de caldă, am plecat în Valea Morţii, California, unul din cele mai calde locuri din lume în lunile iulie şi august.

La primul meu test am angajat 10 atleţi viguroşi, tineri de la colegiu, pentru a străbate o distanţă de 30 mile în Valea Morţii. Le-am dat atleţilor tablete de sare şi apă cât au dorit şi au putut să bea, iar împreună cu noi am avut un automobil încărcat cu multe alimente care conţineau sare, pâine, chifle, biscuiţi, brânză, carne conservată gata de mâncare, cârnaţi fierţi, permiţându-le să mănânce, să bea şi să ia tablete de sare cât au vrut.

Eu nu am luat deloc sare… şi într-o călătorie de 30 mile, eu AM POSTIT. Călătoria a început la sfârşitul lui iulie, iar termometrul indica 105 F

(40, 56 C). Am început călătoria puţin după ora 8 dimineaţa… cu cât se ridica soarele cu atât devenea mai nemilos de fierbinte, până când termometrul a ajuns la

130 F (54, 44 C) … o căldură fierbinte, uscată, de parcă ar fi vrut să ne topească. Băieţii tineri au luat

tabletele de sare şi au ingerat mari cantităţi de apă rece… iar la prânz au mâncat sandvişuri cu jambon, au băut răcoritoare tip Cola şi au vrut sandviciuri cu brânză. Ne-am odihnit ″ oră după masă şi apoi am continuat excursia noastră dificilă prin nisipul roşu foarte fierbinte. Şi iată că în curând am găsit primele neplăceri la tinerii noştri. La trei dintre ei li l-a făcut foarte rău şi au dat afară tot ce au mâncat şi băut cu ocazia popasului. Ei erau ameţiţi, palizi şi nu mai aveau nicio putere. Ei au renunţat la călătorie. Au fost duşi cu maşina înapoi la firma de unde plecasem. Totuşi, călătoria a continuat cu ceilalţi 7 atleţi. În timp ce mergeam ei au băut foarte multă apă au înghiţit multe tablete cu sare. Dar iată că brusc 5 dintre ei au acuzat crampe puternice la stomac şi le-a fost groaznic de rău. Au dat afară apa şi ceva din cele mâncate la acel popas. Şi aceştia 5 au trebuit duşi înapoi la locul de plecare pentru îngrijirea medicală.

NUMAI CEL CE NU A FOLOSIT SAREA A TERMINAT CĂLĂTORIA

Iată că străbunicul Bragg a rămas singur şi eu mă simţeam viguros ca o căprioară! Eu nu eram plin cu tablete de sare şi nici cu mâncare pentru că eram într-un post total. Am băut numai apa caldă de care aveam nevoie. Tinerii băieţi doriseră apă rece însă eu am băut doar apa caldă de care aveam nevoie. Eu am terminat călătoria de 30 mile în 10, 5 ore şi nu am avut nicio stare de slăbiciune.

Am dormit apoi afară noaptea şi a doua zi m-am sculat şi am parcurs înapoi cele 30 mile, fără hrană şi tablete de sare.

Medicii m-au examinat apoi cu atenţie şi au constatat că sunt în stare perfectă. Sunt gata şi doresc să repet această excursie prin Valea Morţii, California, pentru orice grup ştiinţific care vrea să facă cercetări cu privire la sare.

O NOUĂ DOVADĂ CĂ NU AVEM NEVOIE DE SARE

Corpul de armată german, de sub conducerea lui Rommel, au trecut de porţile Egiptului, au luptat şi au pierdut o grea bătălie în faţa localităţii El Alamein, reîncărcându-se peste 100 de mile printr-un deşert arzător. Totuşi, după terminarea campaniei, englezii au găsit trupele capturate într-o stare fizică bună, deşi soldaţii germani nu au fost alimentaţi cu tablete de sare.

Această întâmplare, ca şi excursia mea făcută sub soarele arzător în valea Morţii, susţine rezultatele forţelor în care oamenii au urmat o dietă fără sare în condiţiile de deşert fierbinte.

Pe baza studiilor ştiinţifice se poate da următoarea explicaţie: după primele zile de aclimatizare, subiecţii au încetat să piardă sare prin transpiraţie. Se pare că există un mecanism de normalizare care conservă sodiul în corp. Rezistenţi în timpul acestor condiţii climatice deosebite, a persoanelor care au consumat puţină sare, arată faptul că această cerinţă (pentru adăugarea de sare în timpul caniculei) a fost mult exagerată.

Cărările străbătute de alţii sunt mult mai uşoare.

Există suficient SODIU NATURAL în legume, peşte, carne şi alte alimente chiar dacă nu au fost pregătite în vreun fel cu sare, suficient SODIU NATURAL pentru a satisface cerinţele corpului uman. O dovadă în acest sens este istoria popoarelor care n-au folosit niciodată sarea.

Indienii americani nu au ştiut nimic despre sare atunci când au fost întâlniţi de primii exploratori. Columb şi toţi marii exploratori ai continentului american au găsit exemplare minunate (de oameni). Degenerarea autohtonilor este urmată întotdeauna de utilizarea sării, alcoolului şi a alimentelor devitalizate.

Eu am făcut peste 13 expediţii în cele mai

îndepărtate şi primitive colţuri ale lumii şi nu am găsit pe băştinaşi utilizând sarea. Din această cauză niciunul din ei nu suferea de tensiune arterială ridicată, indiferent de vârstă, ei toţi aveau o tensiune perfectă de 120/80. Ei nu sufereau de boli de inimă sau de rinichi.

CÂTĂ SARE POATE TOLERA CORPUL NOSTRU ZILNIC

S-au făcut multe cercetări cu privire la acest subiect. Opinia cercetătorilor ştiinţifici variază de la ″ gram până la 1 gram de sare pe zi, care poate fi folosit de corpul nostru. Americanul obişnuit consumă însă de 15 – 30 ori mai mult pe zi.

Această situaţie nedorită este puternic influenţată de cantitatea excesivă de *„sare ascunsă”* în aproape toate alimentele preparate comercial. Sarea se află în pâine, brânză, carne preparată, legume conservate, şi sute de alte alimente fibroase.

Negrii din Sud au presiunea sângelui cea mai înaltă din SUA întrucât marea joacă un rol important în dieta lor şi în special carnea de porc sărată.

Eu m-am născut şi am crescut în statul Virginia şi multe rude sufereau de tensiune arterială ridicată. Ei au murit devreme, de atacuri (de inimă) şi de boli la rinichi, întrucât ei mâncau multă carne de porc sărată, jambon şi slănină. La fiecare masă se foloseau mari cantităţi de sare. Încă de pe la vârsta de 30 ani aceşti oameni *„şchiopătau”* în viaţă ducând cu ei tot felul de boli. Articulaţiile lor erau anchilozate şi ei şchiopătau de-a dreptul, rigizi şi plini de durere.

Iată de ce, după opinia mea, cred că cei din Sud şi-au atras multe boli datorită consumului ridicat de sare.

„Cea mai bună cale de a lungi viaţa este să nu ţi-o scurtezi singur”.

Unul din cele mai dramatice urmări, datorită folosirii de sare, a avut loc la Spitalul din Binghampton, New York, unde au murit câţiva copii datorită utilizării nedorite a sării în formula lor, o supradoză de sare poate omorî repede un copil. Corpul necesită sodiul natural – organic şi nu sodiul anorganic cum îl întâlnim în sarea de bucătărie. Dvs. puteţi obţine sodiu natural aşa cum îl oferă natura sub formă organică, în sfeclă, pătrunjel, morcovi, cartofi, gulii, vegetaţie de mare, vareh (Macrocystis pyrifera), năsturel (Nastur dium officinale) şi în multe alte alimente naturale.

Nu uitaţi! Numai mineralele organice pot fi utilizate de celulele dvs. vii.

DESĂRAREA CELULELOR DIN CORP ŞI A ORGANELOR PRIN POST

Am în urma mea o experienţă de de 50 ani privind ştiinţa şi utilizarea postului raţional.

Eu am descoperit că în 4 zile de post complet putem *„desăra”* corpul nostru. Din nou urina ne va prezenta situaţia stării din corpul nostru. Nu trebuie să treacă nimic prin corpul nosstru în aceste 4 zile, ci numai apă distilată, din care să beţi cât mai multă.

Prelevaţi în fiecare dimineaţă prima urină. Păstraţi sticluţa la rece lăsând urina să se aşeze 2 – 3 săptămâni… apoi priviţi-o în soare. Veţi vedea clorura de sodiu concentrată la fundul sticlei împreună cu alte reziduuri morbide. De îndată ce această sare a ieşit din corpul dvs., gândiţi-vă la uşurarea produsă rinichilor. Ce uşor vor funcţiona rinichii, ce umiditate plăcută veţi simţi în gura dvs. şi nu veţi mai prezenta o sete anormală! Veţi observa o altă culoare a pielii dvs., un alt tonus al muşchilor, un aspect mai zvelt şi mai tânăr al corpului dvs. Dispar punctele cu *„cocoloaşe”* pline de apă, corpul devine mai

zvelt. Umflarea a dispărut şi începeţi să vă reveniţi la aspectul natural. Primul lucru pe care-l elimină corpul în timpul postului este sarea şi împreună cu ea *„aspectul de umflat”*.

N-o să vă vină a crede ochilor. În timpul postului are loc o transformare minunată. Forţa vitală care astfel ar fi utilizată la prelucrarea hranei, va lucra acum numai la înlăturarea depunerilor reziduurilor, otrăvurilor închise şi celulele corpului şi în organele vitale, având loc o întinerire în toate celulele corpului dvs. După 4 zile de înlăturare a sării din corp, evitaţi pe cât posibil sarea.

Acest lucru este însă deosebit de dificil întrucât sarea este *„ascunsă”* în majoritatea alimentelor noastre. Iată deci că postul săptămânal (24 – 36 ore) ajută la desărarea săptămânală a corpului dvs.

Şi pentru mine este adesea dificilă evitarea sării ascunse în alimentele pe care le întrebuinţez în timpul călătoriilor mele. Eu nu adaug niciodată sare în mâncarea mea. În gospodăria familiei Bragg nu există sare! Noi asezonăm mâncarea cu usturoi şi plante, care sunt de fapt adevăratele elemente naturale. Ele vor aduce savoarea hranei dvs.

Utilizând postul şi o dietă săracă în sare vă veţi simţi mult mai bine şi veţi avea un aspect mai plăcut. Şi ce gust dulce veţi avea apoi permanent în gură. Veţi remarca şi alte schimbări în bine pe măsură ce postiţi şi înlăturaţi sarea din dietă.

POSTUL – MARELE CURĂŢITOR...

NU UN TRATAMENT PENTRU ORICE SUFERINŢĂ UMANĂ

Mulţi oameni mă întreabă dacă prin post se poate vindeca o boală sau alta. Vreau să fiu clar înţeles că eu nu recomand POSTUL CA UN TRATAMENT

AL BOLII. Eu nu mă ocup de tratamente. Eu nu cred în tratament până când natura însăşi nu realizează acest tratament. Tot ceea ce putem face este de a favoriza dezvoltarea acelei forţe vitale a corpului astfel încât vindecarea să devină o funcţiune internă naturală a corpului însăşi. Eu vă învăţ să postiţi pentru a dezvolta tot mai mult forţă vitală spre a învinge moleşeala şi debilizarea.

EXPLICAREA MOLEŞELII

Noi trăim într-o lume agitată, nebună. Cerinţele energetice ale persoanelor care trăiesc în această civilizaţie complicată sunt anormale. Noi trebuie să menţinem o viaţă standard, trebuie să facem faţă cerinţelor impuse de relaţii şi prieteni.

DATORIA ESTE UN STĂPÂN ASPRU, iar noi trebuie să ne supunem stăpânului nostru. Fiecare oră trează cere o mare cantitate de forţă vitală pentru a ne duce viaţa zilnică, a susţine necesităţile familiei noastre, a conduce automobilul în traficul intens, de a răspunde de o slujbă, de datoriile cetăţeneşti, pentru miile de activităţi zilnice care nu cer altceva decât energie şi iar energie.

Energia este o componentă preţioasă care nu se poate procura într-o sticlă sau într-o cutie.

Multe persoane neinstruite cred că obţin energie din medicamente, alcool, tabac, cafea, ceai şi băuturi cola, însă greşesc! ENERGIA ESTE O RĂSPLATĂ PENTRU O VIEŢUIRE CÂT MAI APROAPE POSIBIL DE LEGILE NATURII.

NOI SUNTEM PEDEPSIŢI DE CĂTRE OBICEIURILE GREŞITE DE VIAŢĂ ŞI SUNTEM RĂSPLĂTIŢI DE CĂTRE OBICEIURILEE BUNE DE VIEŢUIRE

Datorită obiceiurile rele de viaţă lucrurile încep să se degradeze în corpul dvs. Datorită obiceiurilor dvs.

necorespunzătoare vă slăbiţi şi vă moleşiţi… întrucât energia dvs. scade iar dvs. deveniţi molatic, nu mai aveţi suficientă energie pentru ca corpul dvs. să se autocurăţească cum trebuie. Energia scăzută implică o eliminare redusă la nivelul tuturor organelor eliminative de bază – intestinele, rinichii, pielea, plămânii – insuficientă energie pentru o funcţionalitate la capacitatea naturală deplină. Apoi, otrăvurile de orice fel nu mai sunt complet eliminate din corpul nostru ci rămân în interior, devenind treptat o ameninţare extraordinară!

Otrăvurile încep să se colecteze în diferite puncte ale corpului… şi apasă pe nervii corpului provocând suferinţă şi durere. Acestea sunt semnele de avertizare ale naturii care vă atrage atenţia asupra unei vieţuiri care nu este în concordanţă cu destinaţia corpului dvs. În loc de a constata cauza reală, dvs. puneţi vina pe orice şi în tot cazul pe alţii.

OAMENII NU VOR SĂ ÎŞI ASUME VINA PENTRU PROVOCAREA PROPRIILOR SUFERINŢE

„Nu” spun ei, *„am răcit pentru că am lucrat prea mult. Sunt bolnav pentru că am lucrat prea mult. Sunt bolnav pentru că îmbătrânesc”*. Scuze după scuze, dar niciodată realitatea nu îi scuză pe ei înşişi! Numai dvs. înşi vă sunteţi răspunzători de suferinţele, chinurile şi îmbătrânirea dvs. prematură!

Printr-o vieţuire nesănătoasă v-aţi moleşit, forţa vitală este redusă, otrăvurile nu pot fi eliminate din corp. Astfel, acestea găsesc un punct nevralgic prin care să vă chinuie. Această suferinţă însă, se datorează modului dvs. de viaţă. Nimeni altul nu este de vină. Vitalitatea a scăzut, iar otrăvurile acumulate din multe motive ale vieţii zilnice, vă chinuie. Dezvoltaţi forţa vitală prin post şi o vieţuire sănătoasă naturală, iar slăbiciunile acestea vor dispărea.

Viaţa la întâmplare reprezintă adevăratul motiv pentru care vă simţiţi epuizaţi, slabi, uzaţi, îmbătrâniţi înainte de vreme, plin de suferinţe şi durere.

Când trăiţi aşa cum este lăsat de Dumnezeu şi cum este natural, atunci începeţi să contribuiţi la refacerea dvs.

Mulţi oameni cred că pot încerca să neglijeze toate legile naturale ale unei unei vieţuiri sănătoase. Cât sunt ei de greşiţi! Neglijarea acestor legi vă va distruge pe dvs. Unii cred că pot neglija aceste legi şi apoi să fugă la un doctor pentru a ocoli aceste legi naturale încercând o minune pe cazul dvs.

MINUNEA SE AFLĂ ÎN DVS.

Omul doreşte minuni instantanee. Nesatisfăcut cu realizările actuale date de nutriţia naturală, exerciţii, post, care sunt ele însele miraculoase, omul caută în necunoscut manifestări pe care nu le înţelege.

A respecta marile legi ale naturii este însă prea simplu pentru ei. Oamenii plini de suferinţe şi îmbătrânire prematură, caută o cale rapidă şi uşoară pentru a obţiine sănătate şi tinereţe.

NU UITAŢI – TREBUIE SĂ VĂ CÂŞTIGAŢI SĂNĂTATEA DVS.

Ea nu poate fi cumpărată. Nimeni nu v-o poate oferi. Eu posed o energie bogată, o putere mare, tărie minunată, sănătate vibrantă pentru că am studiat legile naturii şi le urmez. Legile autopurificării care împreună cu postul şi prin menţinerea activă a unei circulaţii libere, a muşchilor şi pielii prin exerciţii, au dus la o viaţă plină de vogoarea tinereţii.

AVEŢI UNELE OBICEIURI DĂUNĂTOARE PE CARE DORIŢI SĂ LE ELIMINAŢI?

Consumaţi sare şi alimente sărate? Beţi cafea? Fumaţi? Folosiţi alcool? Utilizaţi zahărul alb sau produse

care conţin această substanţă devitalizantă? Ce Alimente devitaminizate şi demineralizate vă epuizează şi vă moleşesc? La dvs. puterea voinţei este slabă sau tare? Cine conduce corpul dvs? Obiceiurile rele? Sau totuşi la dvs. mintea controlează apetitul?

concepţie corectă puteţi înfrânge obiceiurile rele după care carnea trupului tânjeşte. Dacă doriţi într-adevăr putere deosebită, sănătate glorioasă, tărie deosebită, forţă nervoasă tare şi un corp de care să fiţi mândru, atunci începeţi să colaboraţi cu Natura, ASTĂZI, şi nu mai luptaţi împotriva ei.

Postul este cheia care deschide magazia de energie a naturii. Aceasta atinge fiecare celulă a corpului, organele interne şi generează forţele de viaţă.

Nimeni nu o poate face în locul dvs., ea este o sarcină personală pe care numai dvs. O puteţi îndeplini. Nimeni nu poate mânca pentru dvs. Trebuie să ştiţi că

99% din toate suferinţele umane sunt cauzate de mâncarea greşită şi nenaturală. Randamentul oricărei maşinării depinde de puterea de generare care I se oferă. Acest lucru este adevărat şi pentru corpul uman.

Oamenii pun vina pe orice, însă numai nu şi pe hrană, ca fiind cauza neplăcerilor şi a îmbătrânirii premature. Pentru ei este un mister pentru ce trebuie să sufere într-atâta.

Omul de rând nu ştie cât de *„oribil"* de murdar este el în interior datorită anilor de supraalimentare, a mâncării atunci când de fapt nu există o foame reală şi în multe cazuri datorită utilizării unei hrane moarte, devitalizate. Toate acestea contribuie la acumularea de otrăvuri şi reziduuri toxice în corp.

Puneţi o persoană care pretinde că are o *„sănătate perfectă"* la un post total de 5 – 6 zile, utilizând numai apă

distilată! Respiraţia sa va mirosi greu, limba sa va deveni încărcată cu un strat alb care miroase a rânced. Urina sa va fi închisă la culoare şi va mirosi greu. Acest lucru dovedeşte, fără tăgadă, faptul că întreg corpul în cauză este umplut cu materiale de descompunere neeliminate, formate exclusiv prin hrană.

Otrăvurile care se acumulează continuu reprezintă *„suferinţa necunoscută”* latentă sau îngropată, iar atunci când natura doreşte să scape de acestea printr-o anumită formă de *„explozie”* – cunoscută de obicei ca boală, omul caută un mijloc rapid şi uşor de a scăpa de problemele sale, fără a înceta să mănânce şi să postească.

POSTUL – UN INSTINCT NATURAL

Boala este semnul naturii care indică faptul că sunteţi plini de reziduuri toxice şi de otrăvuri interne. Oamenii morţi nu au suferinţe! Numai când este viu şi când există forţe vitale, omul are probleme fizice. Prin post dvs. lucraţi împreună cu natura la eliminarea reziduurilor şi otrăvurilor acumulate în corpul dvs. Fiecare animal din pădure ştie aceasta. Postul este desigur singurul mijloc prin care un animal poate să depăşească o suferinţă fizică. Aceasta este un instinct pur animal.

Noi oamenii am trăit atât de mult în civilizaţia care ne menajează încât am pierdut instintul de a posti atunci când apar probleme în cazul nostru.

Cred că fiecare din dvs. a trecut prin situaţii de suferinţă fizică şi nu a simţit nicio dorinţă de a mânca. Deşi aveaţi repulsie faţă de mâncare, datorită stăruinţei celor din jur (total ignoranţi) aţi mâncat ca *„să aveţi putere”*. Hrana era cel din urmă lucru de care aţi fi avut nevoie, întrucât subconştientul dvs. vă îndemna să nu mai mâncaţi. Natura dorea ca dvs. să postiţi, astfel încât să poată utiliza forţa vitală pentru a curăţi *„gospodăria*

corpului" dvs. Suava voce a mamei NATURĂ este prea greu de auzit şi de înţeles. Prin post, instinctul dvs. extrasenzorial devine foarte ascuţit. Postul *„ascute*" mintea… vă pune în acord cu dulcea voce a naturii. Postul inteligent şi mai bine după fiecare post pe care-l ţin.

MARII ÎNŢELEPŢI AU POSTIT

În vastul oraş Alexandria din Egipt, în timpurile în care era centrul educaţional al lumii… noii ucenici trebuiau să postească 40 zile înainte de a fi admişi şi de a studia cu învăţatul acelei vremi.

Iisus a postit 40 de zile în pustie. Ghandi şi mulţi alţii au făcut la fel.

Toţi marii conducători spirituali din istoria lumii au avut o mare încredere în puterea postului… nu numai pentru a îmbunătăţi starea fizică, ci şi pentru a avea înţelegerea mai profundă a Puterii aflată mai sus de noi înşine… pentru a avea o putere mintală mai înaltă. Încercaţi pe dvs! Veţi vedea că mintea dvs. devine mai ageră după un post… veţi vedea ce uşor veţi reţine evenimentele. Veţi observa cum mintea dvs. reţine mai uşor atunci când citiţi un material.

„Cel ce nu mănâncă niciodată prea mult nu va fi niciodată leneş. Porţile înţelepciunii nu sunt închise niciodată!"

Benjamin Franklin

LUAŢI-VĂ TIMP PENTRU 12 LUCRURI

1. Luaţi-vă timp pentru lucru – este preţul succesului.
2. Luaţi-vă timp pentru a gândi – este izvorul puterii.
3. Luaţi-vă timp de joacă – este secretul tinereţii.
4. Luaţi-vă timp de citit – este fundamentul cunoaşterii.
5. Luaţi-vă timp de închinare – este autostrada spre veneraţie, şi spală praful pământului de pe ochii noştri.

6. Luaţi-vă timp de a ajuta şi de a vă bucura cu prietenii – este sursa fericirii.

7. Luaţi-vă timp să iubiţi – este sacramentul vieţii.

8. Luaţi-vă timp să visaţi – ridică sufletul spre stele.

9. Luaţi-vă timp să râdeţi – este cântecul care uşurează sarcina vieţii.

10. Luaţi-vă timp pentru sănătate – este adevărata bogăţie şi tezaur al vieţii.

11. Luaţi-vă timp pentru frumos – se află pretutindeni în natură.

12. Luaţi-vă timp pentru planificare – este secretul care ne face în stare să avem timp pentru a ne lua timp pentru primele 11 lucruri.

„Fiecare om este realizatorul unui templu numit corpul său... Noi suntem cu toţii sculptori şi pictori, utilizând ca material propria *noastră carne, sângele şi oasele noastre. Orice nobleţe începe odată să rafineze caracteristicile unui om, orice mediocritate sau senzualitate duce însă la abrutizarea acestora"*.

Henry David Thoreau

Capitolul 3

DUŞMANUL DINLĂUNTRUL NOSTRU

om".

Victor Hugo a numit poetic otrava din corpul nostru ca fiind *„şarpele aflat în*

Chiar dacă această observaţie este poetică, ea conţine mai mult adevăr decât poezie. Am ajuns la concluzia că autointoxicarea este duşmanul cel mai mare şi cel mai necruţător în lupta mea pentru longevitate şi prevenire a îmbătrânirii. Acest lucru este chiar mai devastator moral decât fizic. Este otrăvirea minţii cât şi a corpului şi chiar după recâştigarea energiei omul are senzaţia unei sfârşeli totale.

Cineva ar fi tentat să spună: *„Cea mai bună parte din viaţă este de domeniul trecutului. În faţă nu mai am decât puţin şi cu supărare. Aşa de mulţi din prietenii şi cunoştinţele mele s-au dus. Alţii zic că le urmează şi rândul lor"*. Astfel de gânduri produc tristeţe, dispoziţie depresivă şi nu se împacă cu longevitatea şi geriatria.

Însă autointoxicarea propriu-zisă este cel mai mare duşman al longevităţii pentru că este atât de obişnuită dar este prea puţin recunoscută.

Astfel de dispoziţii morbide, îngrijorarea, tensiunile, stresul, dezamăgirile, nervozitatea, frica inutilă sunt străine de o stare sănătoasă a sângelui.

Dvs. trebuie să fiţi întotdeauna optimişti, veseli, fericiţi, fără griji, cu încredere în dvs., calmi, senini.

De ce uneori când vă surâde norocul sunteţi nefericit, lipsit de bucurie, deznădăjduit şi nerecunoscător şi altă dată în situaţii grele sunteţi uimit şi optimist? Puritatea şi impuritatea fluxului sângelui dvs. poate explica aceasta!

Eu doresc să trăiesc 120 ani şi mai mult în condiţii fizice superioare. Eu iubesc viaţa. Fiecare zi a vieţii mele este un miracol. Eu ţin viaţa în palmele mele. Doresc să o păstrez, s-o valorific, s-o tezaurizez şi să mă bucur de fiecare clipă de viaţă.

UN NOR ÎNTUNECAT DEASUPRA MINŢII

Cel mai rău aspect al intoxicaţiei este faptul că s-a acumulat de ani de zile. Pentru a remedia aceasta ne trebuie post cu apă, hrană naturală bună şi obiceiuri sănătoase de viaţă.

Când aceste otrăvuri trec prin corpul dvs. sunteţi pesimist fără explicaţie şi nu puteţi depăşi această stare depresivă. Vă simţiţi înşelat de viaţă. Merită oare toate acestea? Şi apoi într-o bună dimineaţă vă recăpătaţi buna dispoziţie. Deşi puţin obosit, dvs. aţi învins duşmanul.

Ziarele, televizorul, radioul fac reclamă unor produse care pretind a vă reda plenitudinea bucuriei de viaţă. Pe care le alegeţi

Nu uitaţi însă că pentru a atinge o stare mintală şi fizică superioară nu există scurtături.

„Dvs. sunteţi pedepsit de relele obiceiuri de vieţuire. Dvs. sunteţi răsplătit din plin de către bunele dvs. obiceiuri de viaţă”.

Bătrâna mama natură nu vă permite să abuzaţi la nesfârşit de corpul dvs.; vă va costa scump orice tentativă de a insulta corpul dvs. dându-i alimente moarte şi devalorizate. Veţi putea lua desigur unele *„narcotice”* pentru a vă anestezia corpul. Vă înşelaţi total crezând că puteţi mânca hrană veche după care luaţi o pastilă şi totul va intra în normal. Vă costă întotdeauna foarte scump orice încercare de a transforma stomacul dvs. într-o cutie de resturi. Va suferi inima, arterele. Implicaţiile autointoxicării vor scurta viaţa.

Orice atac lasă urme şi din această cauză trebuie să ne ferim de acestea. Nu permiteţi niciodată otrăvirea sângelui dvs. Învăţaţi să vă feriţi singuri de autointoxicare.

Mai întâi formaţi-vă obiceiul de a ţine săptămânal un post numai cu apă, timp de 24 – 36 ore. Iar în zilele în care mâncaţi, folosiţi hrană naturală neotrăvită! Lăsaţi ca mintea dvs. să conducă corpul dvs. Carnea nu are raţiune. Puteţi introduce orice în stomacul dvs. însă acum folosiţi inteligenţa, bunul simţ. Mâncaţi întotdeauna alimente cât mai apropiate de starea lor naturală.

DE CE SĂ VĂ SCURTAŢI VIAŢA AŞA DEVREME? Reţineţi! Autointoxicarea este duşmanul nostru cel mai mare! Este rădăcina tuturor neplăcerilor noastre majore întrucât prima sa manifestare este un sânge otrăvit. Acest lucru se află la baza majorităţii neplăcerilor care afectează

inima, ficatul, rinichii, articulaţiile şi arterele. Un flux de viaţă (sânge) otrăvit provoacă mai mult o îmbătrânire prematură decât toate celelalte cauze luate împreună. Menţinerea pură a sângelui este jumătate din luptă, totuşi dvs. continuaţi să-l otrăviţi. Dvs. supra-încărcaţi adesea stomacul dvs. dându-i o nouă lucrare înainte de a-şi termina vechea lucrare de digerare.

Aţi fost învăţaţi să mâncaţi la intervale regulate, fie că vă este sau nu foame... este ora mesei şi deci înfundaţi în dvs... un mod groaznic de vieţuire... greşit... împotriva tuturor descoperirilor ştiinţifice legate de nutriţia naturală.

Am călătorit de curând cu vaporul. Pasagerii erau hrăniţi dis de dimineaţă în saloanele lor. Apoi, după vreo oră urma o nouă îndopare cu slănină, jambon şi ouă, cârnaţi fierţi, pâine prăjită, gem, jeleuri, cartofi prăjiţi şi mulţi litri de cafea şi apoi o gustare pe punte, la ora 11. S-a servit apoi un prânz bogat la ora 13. După amiază ceai cu paste făinoase (lipicioase) la ora 16, şi apoi o cină imensă la or 19, iar la ora 23 o gustare rece destul de mare.

Mă credeţi sau nu, am înmormântat 9 persoane în mare, timp de câteva săptămâni. Toţi au murit datorită autointoxicării!

Atunci când mâncaţi peste măsură, încurajaţi fermentaţia şi putrefacţia, stricaţi armonia şi favorizaţi dezvoltarea milioanelor de microbi în intestinele dvs.

VIAŢA ESTE O SCURTĂ SINUCIDERE

Începând din leagăn şi apoi sărind uşor peste anii de început ai existenţei, omul îşi scurtează viaţa *„tăind* „bucată cu bucată din ea.

Total inconştient dvs. ardeţi lumânarea la ambele capete, iar uneori încercaţi s-o ardeţi şi de la mijloc!

Noi murim înainte de vreme deoarece ne lipseşte simţământul de vieţuire sănătoasă.

Conform ştiinţei sănătăţii este puţin îndoielnic ca o persoană născută cu o constituţie sănătoasă să ajungă fără dificultăţi la vârsta de 120 ani.

De ce nu? Nu există boli de bătrâneţe! Numai un singur lucru vă poate ucide şi anume o boală fatală. Acum vă invit să raţionaţi împreună cu mine! Dacă din copilărie trăiţi mâncând ştiinţific, postind o zi pe săptămână şi de câteva ori pe an câte 7 – 10 zile, cum oare aţi putea contracara o boală fatală?

Copiii zilelor noastre sunt hrăniţi total greşit. Mai întâi, majoritatea mamelor nu îşi pot alăpta singure copiii. Le lipseşte vitalitatea internă de a produce cea mai grozavă hrană din lume pentru cei mici… lapele de mamă! Sugarii sunt hrăniţi din sticlă şi din conserve încărcate cu făină albă rafinată, zahăr alb rafinat şi cu multă sare atât de periculoasă.

Abuzul săvârşit asupra maşinii fizice a corpului modern începe de la naştere. Şi iată că este inevitabilă căderea prematură!

„Nouă oameni din zece sunt sinucigaşi”.

Benjamin Franklin

Dacă vă interesează problema sănătăţii priviţi în jurul dvs. Zilnic există 25 milioane de americani bolnavi, răspândiţi în spitalele din ţară. 300.000 de medici se ocupă frenetic, încercând să cârpească persoanele disperat de bolnave. 80.000 de dentişti nu fac faţă la a zecea parte din lucrarea dentară necesară pentru gurile americanilor.

Se ştie că gura majorităţii copiilor este plină de carii şi degradări, însă înainte de a împlini vârsta de 17 ani, mulţi copii sunt obligaţi să poarte proteze înainte de a împlini 20 ani. Noi americanii suntem o naţiune bolnavă, fără speranţă. Ni se spune că suntem o SUA sănătoasă şi vitală! Însă, realitatea situaţiei şi a faptelor nu poate minţi.

Şi chiar dacă nu mâncaţi peste măsură, hrana dvs. este nesănătoasă. Reacţia ei este acidă în loc să fie alcalină. Numai nişte cunoştinţe de psihologie, dieta şi postul vă pot ajuta. Ignoranţa este un duşman mai periculos decât indulgenţa. Nu puteţi fi o fabrică de microbi şi să vă aşteptaţi totuşi să aveţi o viaţă sănătoasă.

ÎNLĂTURAŢI TIGAIA UNSUROASĂ

Eu am fost crescut în Sud, statul Virginia. Dieta mea a fost groaznică. 90% pui fripţi, jambon fript, slănină, cartofi, tocătură de porc şi carne friptă de toate felurile. Am mâncat crème grase şi sosuri cu făină (rântaş), biscuiţi fierbinţi şi multe plăcinte, prăjituri şi jeleuri. Când îmi aduc aminte îmi dau seama că am suferit ani în şir de autointoxicare şi eu nu am ştiut!

Cu excepţia erorii faţă de medicamente, eu m-am lăsat dopat de otrăvurile din mine. Foarte rar eram lipsit de otrăvuri, iar sănătatea de care mă bucuram era cu totul departe de sănătatea radiantă pe care o moştenisem.

De obicei dormeam 10 ore, în loc de 8, iar excesul reprezenta adânca letargie provocată de autointoxicaţie. Chiar şi după o lungă noapte de somn eu mă sculam rareori împrospătat. De obicei, eram posomorât şi ţâfnos, Aveam un gust acru în gură. Mă sculam adesea fără tragere de inimă, simţindu-mă mai mult plictisit decât bine dispus.

MULTĂ LUME NU TRĂIEŞTE CU ADEVĂRAT... EI DOAR EXISTĂ...

Ei sunt atât de plini de otrăvuri toxice încât pentru ei viaţa este un efort. Puţini oameni se trezesc dornici şi nerăbdători să continue aventura vieţii.

Să privim dormitoarele noastre ca loc de odihnă, unde ne retragem pentru ca prin somn să încărcăm din nou bateriile de viaţă. Să facem dormitoarele noastre

fermecătoare şi odihnitoare, însă să nu lăsăm ca frumuseţea lor să ne obosească ochii faţă de minunăţia zorilor! Să nu scăpăm inspiraţia de aur de a vedea răsăritul soarelui pe cerul răsăritului. În timpul orelor de dimineaţă realizările sunt totdeauna mai depline şi de aceea vă sfătuiesc să cULTIVAŢI SCULATUL DE DIMINEAŢĂ, pentru ca apoi la amiază să vă luaţi puţin timp de *„moţăială”* – observând că aţi beneficiat de un start mai bun începând ziua sculându-vă devreme.

Eu pot vedea de ce atâţia oameni folosesc stimulente cum ar fi trabuc, alcool, cafea, ceai, băuturi cola şi *„pilule energetice”* în încercarea lor de a lupta împotriva melancoliei şi sentimentului de inutilitate provocate de autointoxicare.

Aş putea continua pagini întregi cu prezentarea nenorocirilor provocate de infecţia toxică. Sângele meu a fost otrăvit, curentul meu de viaţă a fost obstruat la sursă. Nimeni nu ar polua un curent pur de fluid şi totuşi eu mi-am poluat ce este mai preţios în viaţă – fluidul meu sanguin.

PROBLEMA ACIDOZEI

Da, mi-a luat mulţi ani de cercetare şi studiu până să ajung la marea revelaţie

…fluxul de sânge trebuie să fie alcalin. Totuşi, la mulţi dintre noi reacţia sa este acidă. De la dureri de cap şi indigestie, la coşuri şi obişnuite răceli, majoritatea mecanismelor noastre au drept cauză acidoza şi aceasta datorită autointoxicaţiei.

Când fluxul de viaţă – sângele – este atât de poluat, cum ne putem noi apăra faţă de germenii de boală care folosesc orice prilej de a câştiga *„teren”*. Noi pregătim cu atenţie terenul pentru microbi, îi invităm să se stabilească la noi, şi iată că ne aşteaptă la o bună dispoziţie plătită cu

o cheltuială de loc inteligentă.

Şi acum, dacă dvs. sunteţi la fel de ignoranţi cum am fost şi eu, veţi întreba: *„Ce trebuie să fac pentru a contracara această presupusă aciditate*? *Cum aş putea să-mi purific sângele*?"

Răspunsul este: *„Prin* asigurarea *sângelui cu componente care produc alcalinitatea"*. La primul semn de autointoxicaţie procedaţi imediat la un post cu apă timp de 3 – 4 zile şi după post, treceţi la o dietă cu rezultate alcaline, evitând alimentele producătoare de aciditate.

Dar, care sunt alimentele producătoare de alcalinitate? veţi întreba. În general: fructele şi legumele crude, sub formă de salate, alături de legumele verzi cu frunze, în stare gătită. 3/5 DIN DIETA DVS. TREBUIE SĂ FIE COMPUSĂ DIN FRUCTE ŞI LEGUME, atât crude cât şi gătite. Obişnuiţi-vă de A MÂNCA ÎNTOTDEAUNA MAI ÎNTÂI O SALATĂ DE LEGUME CRUDE SAU UN FRUCT PROASPĂT ÎNAINTE DE ORICE MASĂ. Alimentele cu rezultate bazice sunt cele mai importante pentru corpul dvs. Unii vor spune că fructele şi legumele crude nu le pot suporta. Acest lucru se datorează faptului că se află pe partea cealaltă şi anume cea ACIDĂ, iar când mănâncă dintre alcaline acestea încep o lucrare de curăţire a impurităţilor toxice existente în fluxul de sânge. Astfel, mulţi evită acest subiect sub copilărosul pretext că nu le plac şi nu le fac bine anumite fructe şi legume. Fructele şi legumele sunt pentru dvs., însă corpul dvs... intoxicat nu vrea să le primească.

Nu vă faceţi singur rău prin supraalimentare! Supraalimentarea vă va scurta viaţa cu mult înainte de vreme.

FRUCTELE ŞI LEGUMELE CRUDE

— PURIFICATORII NATURALI AI CORPULUI

Dacă simţiţi o reacţie în urma mâncării unui fruct să a unei legume crude, nu uitaţi că acestea sunt alimente cu rol de curăţire. Folosiţi o mică cantitate până când reuşiţi să reduceţi otrava din corp… postul dvs. săptămânal de 24 ore vă va ajuta să îndepărtaţi o mare cantitate din reziduurile din corp. Şi dacă aveţi tăria intestinală de a posti 3 – 7 zile, majoritatea problemelor dvs. privind necompatibilitatea cu diferite alimente, va dispărea.

Care sunt alimentele care PRODUC ACIDITATEA? În mare ar fi următoarele: ZAHĂRUL, PRODUSELE ZAHAROASE, CAFEAUA, CEAIUL, ALCOOLUL, CEREALELE, CARNEA ŞI PASTELE.

Fără îndoială că gândul de a renunţa chiar şi numai la câteva din cele enunţate nu vă va conveni la început, însă dacă doriţi să aveţi o viaţă lungă fără să îmbătrâniţi vizibil, trebuie să faceţi multe lucruri pe care nu le agreaţi la început. Adesea o problemă nouă este grea tocmai pentru că ne imaginăm încă de la început că ar fi dificilă. Alimentaţi ideea că problema nu este grea şi atunci rezolvarea va fi uşoară.

A trăi cu o dietă, în principal, pe FRUCTE, LEGUME, SALATE, NUC ŞI SEMINŢE nu este dificil. Există o varietate de fructe, legume, salate. Toate felurile de nuci şi seminţe sunt hrănitoare şi gustoase.

Nucile şi seminţele crude sau uşor prăjite sunt delicioase. Nu este strict necesar să vă limitaţi la aceste alimente particulare, însă acestea, împreună cu postul, trebuie să predomine în dieta dvs. dacă prezentaţi tendinţa spre acidoză. Dacă dvs. mâncaţi carne, aceasta să nu fie decât de 2 – 3 ori pe săptămână. Şi la cel mai mic semn de indispoziţie trebuie să treceţi imediat pe dieta bazică. Semnele sunt multe: UŞOARĂ DURERE DE CAP, TULBURĂRI DE VEDERE (PETE), GURA AMARĂ,

SLĂBICIUNE FIZIC ŞI LIPSA DE CONCENTRARE MINTALĂ.

Desigur că aceste fenomene pot avea cauze mult mai profunde. Dacă credeţi că este numai ficatul, atunci renunţaţi la alimente din carne şi la grăsimi. Renunţaţi, de asemenea, la zaharuri şi făinoase.

Doresc să recomand de fapt luarea acestora sub forma lor naturală din fructe şi legume. Puţinele proteine de care aveţi nevoie le puteţi lua din nuci şi seminţe.

Preventiv, presupun că starea dvs. este de autointoxicaţie incipientă (lipseşte doar în cazuri rare), energia dvs. este redusă. Vă recomand un scurt post de de 36 ore până la 3 – 4 zile. Beţi numai apă curată proaspătă; eu prefer apă distilată (o să revin asupra acestei probleme).

O să treceţi printr-o stare de foame, însă aceasta nu este o foame reală, este doar un reflex anumit al corpului obişnuit a fi hrănit la anumite intervale. Vă amintesc din nou! CARNEA NU ARE RAŢIUNE! Trupul are o mulţime de dorinţe, însă dvs. trebuie să fiţi stăpânul care să controleze şi să comande întregul corp prin minte. Admit că postul cere o hotărâre mare, este lupta minţii asupra corpului. Îmi aduc foarte bine aminte de primul meu post de 4 zile. Era pe vremea când mă aflam sub supravegherea faimosului Dr. A. Rollier din Elveţia. Mă luptam cu tuberculoza pe viaţă şi pe moarte. Fusesem în sanatoriu de peste 1 an. Dr. Rollieer mi-a spus că voi trece printr-o experienţă deosebită şi aşa a şi fost. Bunul meu doctor mi-a recomandat să-mi examinez zilnic urina. Zilnic prelevam un eşantion din urină şi îl păstram într-o sticlă. Sticluţele le-am pus pe un sertar şi le priveam zilnic. Pe măsură ce urina se răcea şi se aşeza, puteam observa marea cantitate de substanţe străine care au părăsit corpul meu.

ATENŢIE! Nicio persoană bolnavă să nu postească decât sub stricta supraveghere a unui medic sau a unei persoane cu o bogată experienţă privind ştiinţa de a posti. De îndată ce am terminat postul, eu am fost pus la o dietă înaltă alcalină cu o bogăţie de fructe proaspete, legume crude şi legume gătite. La aproximativ 2 săptămâni după post eu am simţit o stare de euforie şi de bună sănătate, lucru pe care nu l-am mai simţit niciodată mai înainte.

Din acel moment sănătatea şi vitalitatea mea s-au dezvoltat puternic. Postul supravegheat de Dr. Rollieer nu a fost singurul meu post, ci de atunci am început să postesc 24 ore săptămânal, în următoarele 9 luni am fost pus la un post de 7 zile, 14 zile şi 21 zile. Între posturi am fost hrănit cu o dietă alcalină.

MENŢINEŢI STOMACUL DUMNEAVOASTRĂ ÎN STARE ALCALINĂ

Trebuie să ne ferim în permanenţă de acidoză.

Se spune adesea, fiecare are zilele lui proaste şi că ar fi normal ca uneori să fim mai palizi sau chiar puţin *„vineţi"*. Nu este corect! Orice om se poate menţine într-o stare permanentă de bună sănătate şi nu într-o sănătate spasmodică.

Corpul uman poate fi considerat o maşină fină care funcţionează fără defecţiuni atunci când îi acordăm atenţia cuvenită.

Observaţi aşadar acidoza la primele sale semne! O limbă cu nuanţă cenuşie, un temperament irascibil, o înroşire a feţei sunt semne care nu trebuie deloc neglijate. Acestea sunt semne de real pericol. Poate că astăzi nu sunt prea pronunţate, însă mâine vor deveni mult mai pronunţate. Acidoza este înşelătoare şi acumulativă în acţiunea sa şi de aceea trebuie ca măsurile împotriva ei să fie luate de astăzi fără amânare. Viaţa reprezintă –

autoapărare. Adversarul este în avantaj şi ceea ce vă lipseşte privind starea de sănătate (rezistenţa, vitalitatea) trebuie să se compenseze prin strategie. Dvs. luptaţi într-o luptă pierdută. În final veţi fi răpus, însă depinde de dv, dacă *„meciul”* durează 10 runde sau 12 runde integrale. Din această cauză este bine să vă feriţi de acidoză şi de toate relele care le aduce.

Pe lângă faptul că favorizează neplăcerile produse de microbi, dacă este cronică, acidoza va duce la o permanentă presiune arterială ridicată şi la consecinţa ei – arterioscleroza (rigidizarea arterelor). Astfel, lanţul este complet: dietă supracidă – autointoxicaţie – presiune sanguină înaltă – artere rigide – moarte prematură. Aşadar, chiar dacă sunteţi etichetat ca un fanatic în dietă, nu trebuie să vă deranjeze prea mult. Nu uitaţi că se pune problema înmormântării dvs. Lăsaţi-i pe aşa-numiţii oameni 100% normali să zâmbească. Probabil la urmă dvs. veţi fi cel care va râde. La primul semn de pericol treceţi de la CARTOFI la ROŞII şi de la BRÂNZĂ la FRUCTE. Dacă nu vă puteţi menţine o reacţie neutră a sângelui dvs. atunci s-o menţineţi alcalină. Însă cu niciun preţ acidă! Pericolul este mai mare pentru că nu este evident. Puţini îşi dau seama că suferă de o acidoză nu prea pronunţată însă cronică, ceea ce înseamnă neplăceri mai devreme sau mai târziu, boală şi moarte prematură.

Capitolul 4

CRISTALELE DE ACID TOXICE POT CIMENTA ARTICULAŢIILE DVS. MOBILE, VĂ POT ANCHILOZA ŞI VĂ POT UMPLE DE DURERE.

LUPTAŢI ÎMPOTRIVA CRISTALELOR DE ACID MORTALE, PRIN

P O S T

Staţi la orice colţ de stradă şi priviţi mersul

neuniform al trecătorilor. Picioarele, genunchii, şoldurile, şira spinării şi capul par să fie cimentate… nu există o mişcare liber oscilantă în locomoţia acestora. Aceiaşi oameni par să-şi ridice cu greu picioarele pe care le lasă apoi să cadă *„plat”*… genunchii lor par să fie complet cementaţi şi rigizi, există puţină mobilitate în deplasarea oscilantă a şoldurilor, coloana lor vertebrală este rigidă şi la fel este şi capul lor. Se pare că s-a epuizat întreaga elasticitate şi vioiciune dintr-un corp care trebuie să aibă o mobilitate neîmpiedicată.

CIMENT ÎN LOC DE LUBRIFIANT LA ARTICULAŢII

Între îmbinările mobile – articulaţiile – fiecare os din corpul uman, natura a prevăzut o cantitate abundentă de lubrifianinumită lichid sinovial. Priviţi un copil de 10 ani şi observaţi mişcarea uşoară a fiecărei articulaţii din corp. DE CE?

Cunosc răspunsul dvs… *„Acest copil are doar 10 ani, iar eu am mult mai mulţi ani. Eu nu pot avea mobilitatea unui copil de 10 ani”* Răspunsul meu către dvs. este…

DE CE NU PUTEŢI?

Numărul mai mare al anilor nu are de-a face cu fluidul sinovial care uşurează mobilitatea articulaţiilor. Ceea ce vă cementează articulaţiile este reprezentat de CRISTALELE DE ACID TOXICE.

Vârsta, respectiv bătrâneţea, nu este toxică. Datorită celor 40 – 50 – 60 sau 70 ani nu trebuie să se diminueze cantitatea de lichid sinovial.

CRISTALELE DE ACID TOXICE POT CIMENTA ARTICULAŢIILE DVS.

Când scriu această carte eu am vârsta de 85 ani şi sunt mândru să am cele mai mobile articulaţii, fără ca vârtsta să conteze. Eu execut cu uşurinţă poziţiile Yoga dificile stând în cap. Puţini oameni pot face aceasta fără a

ţine cont de vârstă. Vedeţi, Natura nu rigidizează şi nu cementează articulaţiile omului şi ca dovadă eu pot avea flexibilitatea unui copil de 10 ani.

CUM AŢI FORMAT CRISTALELE DE ACID TOXICE ÎN CORPUL DVS.

În corpul nostru există 4 mari sisteme eliminative care ne ajută să scăpăm de otrăvurile formate în viaţa noastră zilnică. Prin natură, noi mâncăm mâncare, bem lihide şi respirăm aer. Mulţi oameni mănâncă prea mult, mai mult din obişnuinţă decât de foame… fiind învăţaţi să mănânce după ceasornic. Din experienţa mea de medic terapeut, ştiu că oamenii cu acest obicei nu pot să *„ardă"* în corpul lor toate aceste mese regulate. Ei s-au învăţat să ia micul dejun dacă le este foame sau nu şi astfel se încarcă cu jambon, ouă, plăcinte fierbinţi, gogoşi, pâine prăjită, peltea, marmeladă, rulade dulci, cartofi prăjiţi, napolitane, sosuri de porc, cafea, ceai, ciocolată şi cereale uscate şi gătite.

Corpul uman nu are suficientă *„Forţă Vitală"* pentru a mastica, digera, asimila şi elimina aceste mese de dimineaţă, atât de grele. Întotdeauna rezultă şi un reziduu toxic, dar unde se duce acesta? Acest reziduu toxic este concentrat şi cristalizat şi îşi găseşte drum în articulaţiile corpului. Acesta este un proces lent, nesesizat până când începe să provoace neplăceri. Sunt necesari ani de zile ca o hrană necorespunzătoare să favorizeze formarea unor cristale concentrate de acid în articulaţiile omului. Când însă aceste vârfuri asemănătoare cu calciul se îmbină între ele pe articulaţii şi când substanţele calcificate înlocuiesc fluidul sinovial, atunci în articulaţiile corpului se simt dureri destul de mari.

Primul loc atacat este piciorul.

Piciorul are cele mai multe oase mobile decât orice

altă parte a corpului. În fiecare picior coexistă 26 oase mobile. Atracţia gravitaţională expediază cristalele toxice în picioare. În mod treptat picioarele şi articulaţiile încep să se rigidizeze datorită înlocuirii lubrifiantului natural de către cristale de acid toxice. Astfel, în loc ca picioarele să rămână flexibile, ele se rigidizează şi se cimentează. Picioarele obosesc uşor, dor, ard, şi provoacă multă suferinţă. De la picioare (laba piciorului)

şi de la glezne cristalele de acid toxice urcă, provocând dureri la genunchi. Timpul trece şi articulaţiile se deteriorează.

În continuare cristalele toxice se deplasează în marile articulaţii ale şoldului, fapt care se poate deduce din modul în care oamenii îşi mişcă articulaţiile de şold (rigide şi dureroase).

REDUCEREA DURERILOR DIN ZONA INFERIOARĂ A SPATELUI

Puţini sunt aceia care scapă de durerile sau de anchilozarea spatelui. Urmăriţi oamenii de vârstă mijlocie şi observaţi agonia de pe feţele lor atunci când îşi îndreaptă spatele. Cristalele de acid toxice nu se opresc numai în zona inferioară (sacrală, lombară) ci urcă în coloana vertebrală, în plăcile de umăr (scapula) în articulaţia umărului, în gât, articulaţiile de cot şi chiar până la încheietura mâinii şi la degete. Unii oameni sunt atât de plini de cristale de acid toxice încât nu pot să închidă nici pumnul. Aceste persoane cred că totul se datorează faptului că îmbătrânesc.

NU ESTE ADEVĂRAT!

Acele cristale de acid sunt otrăvuri rămase în corpul dvs. şi care s-au cementat în articulaţiile corpului. Miliarde de pastile sedative sunt utilizate în lume pentru a scăpa de durerile din articulaţii. Mii de oameni caută băi minerale

fierbinţi pentru a scăpa de suferinţa lor. Eu nu am nicio cură pentru articulaţiile anchilozate. Vreau să repet că eu nu prescriu tratamente pentru articulaţii rigide şi dureroase. Însă, susţin faptul că există mijloace de uşurare.

POSTUL PENTRU PURIFICARE

Atunci când postiţi 24 – 36 ore sau 3 – 10 zile, puterea de vindecare începe să lucreze în corpul dvs. V-am spus de multe ori faptul că puterea de curăţire, purificare şi refacere există în corpul dvs. Această putere a existat întotdeauna în corpul dvs. Atunci când ţineţi un post doar cu apă distilată, *„Forţa Vitală”* din corpul dvs. utilizată de obicei pentru masticaţie, digerare, asimilare şi eliminare a ceea e a mai rămas din hrană, este utilizată pentru purificarea corpului dvs. Iată că postul este o curăţire internă profundă – o odihnă fiziologică pentru formarea *„Forţei Vitale”*.

Să presupunem acum că sunteţi o persoană în vârstă de 60 ani şi toată viaţa aţi mâncat de 3 ori pe zi, că vă era foame sau nu, şi aţi permis depunerea cristalelor de acid în articulaţiile corpului dvs. Acum pentru descompunerea cristalelor de acid toxice acumulate de-a lungul anilor, natura şi forţa internă a corpului dvs. are nevoie de timp.

UN OM INVALID S-A REFĂCUT

Mi-aduc aminte de un oarecare domn Evans care m-a vizitat acum vreo 10 ani. El şchiopăta dureros la intrarea în biroul meu. Un cunoscut doctor din California i-a recomandat *„Terapie conform prescripţiei”*.

Eu sunt un terapeut medical – cu licenţă de la Oficiul Examinatorilor

Medicali din statul California.

Povestea acestui om este tipică milioanelor de cetăţeni din ţara mea.

El nu a fost niciodată educat cu privire la modul de îngrijire a corpului său minunat, însă a fost învăţat să mănânce de 3 ori pe zi şi să consume tot ceea ce-i place. V-am spus de atâtea ori până acum: „*Carnea nu are raţiune*”.

Nu este bine să consumaţi orice şi la orice oră din perioada când sunteţi treaz. Nu se poate ca sculându-vă dimineaţa şi mâncând cereale, şuncă şi ouă, cartofi prăjiţi şi pâine prăjită, pe care le spălaţi apoi cu 5 căni de cafea, să nu trageţi consecinţele unor astfel de obiceiuri. Mai întâi corpul dvs. trebuie să-şi merite hrana ca urmare a unei activităţi şi deci, veţi mânca în concordanţă cu efortul fizic depus. D-l Evans era o persoană care continua să mănânce ca pe vremea când era tânăr şi lucra la fermă, iar cu timpul articulaţiile lui s-au încărcat cu cristale toxice care, datorită presării pe nervi îi provocau dureri de nesuportat.

D-l Evans dorea o cale uşoară de a ieşi din necazul său, însă eu i-am spus sincer că au trecut ani de hrănire şi de obiceiuri necorespunzătoare până când a ajuns aici şi deci, pentru a scăpa de dureri va trebui să persevereze în post şi o bună dietă cu alimente alcaline.

El a fost un om inteligent şi a înţeles adevărul filosofiei mele. L-am supus la un post cu apă distilată de 3 zile şi apoi, pentru micul dejun, i-am oferit numai fructe proaspete… o salată combinată de crudităţi la prânz, cu două legume gătite; seara i-am dat morcovi raşi, varză tăiată mărunt şi o legumă gătită. L-am ferit de orice produs animal, carne, peşte, ouă şi produse lactate. Am eliminat sarea, toate seminţele, toate legumele, cum ar fi: fasolea, mazărea, orezul şi lintea. A făcut zilnic o baie fierbinte de 10 minute, aducând apa până la temperatură de 40 C

(104 F). controlând temperatura cu un termometru

de baie. I-am planificat plimbarea zilnică începând cu 3 blocuri, la fiecare a 3-a zi i-am mai adăugat un bloc, până când a ajuns să parcurgă zilnic 5 mile (aproape 8 km).

Este bine ca în aceste zile să ne preocupe sănătatea. Sănătatea este reală şi sănătoasă pentru că ea este adevărata viaţă în durată şi abundenţă. Sănătatea este opusul anchilozării, şchiopătării, patului.

VICTORIA OBŢINUTĂ PRIN POST, DIETA ŞI EXERCIŢIU

El a ţinut săptămânal un post cu apă, de 36 ore, după ce trecură zile şi săptămâni, i-am prescris un post de 7 zile şi unul de 10 zile.

După un an de zile l-aţi fi recunoscut cu greu pe acest om. Familia sa şi prietenii săi au rămas uimiţi. Articulaţiile sale au devenit flexibile şi cu toate că n-a mai înotat de ani de zile el s-a înscris la Y.M.C.A. şi înota 2 – 3 zile pe săptămână. El nu se mai urcase de ani pe bicicletă şi iată-l acum parcurgând mulţi kilometri deodată.

El şi soţia sa au început să danseze şi după un an el câştigă concursul de dans. Rigiditatea şi anchilozarea îl părăsiră... începu să studieze pianul şi deveni un bun interpret.

Pe măsură ce trece timpul dl. Evans întinereşte în loc să îmbătrânească. Au dispărut necazurile sale. Totul a fost realizat de el însuşi. Eu doar l-am ajutat să se ajute singur. Niciodată nu am pus mâna pe corpul său. Ca un terapeut fizic eu i-am formulat programul de vieţuire sănătoasă. În prezent el posteşte săptămânal, fără excepţie, 24 – 36 ore. De patru ori pe an, iarna, primăvara, toamna şi vara el ţine câte un post de 10 zile. Mobilitatea sa este ca a unui tânăr de 20 ani. Mişcările sale sunt vioaie şi precise. Bineînţeles, realizările sale nu le-a obţinut într-o zi, o săptămână sau într-o lună. Lui i-a trebuit mult timp pentru a descompune

şi evacua cristalele toxice de acid care îl chinuiseră.

Ceea ce a făcut dl. Evans puteţi face şi dvs. Corpul se autorepară, se autovindecă şi se automenţine. Tot ce trebuie să faceţi este de a trăi conform legilor naturale şi atunci veţi fi răsplătit prin bucuria de a trăi.

Postul este o parte importantă a cristalelor toxice de acid existente în articulaţiile mobile ale corpului. Dvs. şi numai dvs. ştiţi cât sunt de libere articulaţiile dvs. de acest material care aduce o îmbătrânire prematură.

Începeţi astăzi cu primul dvs. post de 24 ore, utilizând doar apă distilată, şi veţi judeca singuri ofertele pe care le va avea asupra multiplelor articulaţii ale corpului dvs. Chiar în clipa aceasta rotiţi capul dvs. de jur-împrejur. Auziţi acel sunet dat de o anumită fricţiune? Ceea ce aveţi este rezultatul existenţei cristalelor toxice de acid care s-au depus pe primul os al şirei spinării, Atlasul.

Postul dvs. de 24 ore sau cel de 7 zile nu va elimina integral cristalele toxice de acid din Atlas, însă va începe procesul de purificare a corpului. postiţi o zi pe săptămână – într-un an veţi avea deja 52 zile – timp în care corpul dvs. a dizolvat o mare cantitate de cristale de acid din corpul dvs.

NATURA LUCREAZĂ ÎNCET – DAR SIGUR

De fiecare dată cânt postiţi veţi remarca tot mai multă libertate de mişcare în articulaţiile corpului dvs. fiinţământul eliberării de povara anilor va înlocui acel simţământ al rigidităţii în mişcare. Aceasta mulţumită postului şi hranei naturale.

SPIRALA VIEŢII

— Prezentaţi semne de îmbătrânire prematură!

— Pe spirală: pierderea dinţilor, subţierea părului, slăbirea vederii, îngustarea glandelor salivare, slăbirea auzului, presiune arterială ridicată, rigidizarea

articulaţiilor…

— Alăturat = Tot ce faceţi vi se pare a fi un efort?

— Aţi început să vă pierdeţi sănătatea pielii şi vigoarea muşchilor? Vă irită lucrurile mărunte?

— Aţi început să uitaţi? Sunteţi confuz?

— Vocea a început să slăbească?

— Vederea a început să se întunece?

— Vă tremură mâinile?

— Au început să slăbească facultăţile mintale şi senzoriale?

— Şchiopătaţi puţin când mergeţi?

— Vă pierdeţi răsuflarea când urcaţi scările?

— Cât este de drept spatele dvs?

— Scârţâie articulaţiile dvs?

— Cum vă adaptaţi la frig şi căldură?

Răspundeţi-vă singur la această întrebare importantă: „Vă simţiţi mai slăbit ca altă dată?

Atunci luaţi astăzi o hotărâre.

Capitolul 5

POSTUL ŞTIINŢIFIC EXPLICAT CU INDICAŢII COMPLETE

Poostul a fost practicat de om şi de animale încă de la începuturi. Omul primitiv nu avea altă metodă de vindecare decât postul. Cu secole mai înainte, omul postea atunci când era rănit sau bolnav, întrucât postul era o parte din instinctul său de autoconservare. Pe lângă post el utiliza plante medicinale de pe câmp sau din pădure, ca tonice şi antiseptice.

Eu cred că postul este remediul cel mai bun dat de Mama Natura. Pentru că, după cum vom vedea, postul condus corespunzător purifică corpul, restaurându-l la starea de sănătate atunci când toate celelalte remedii dau greş.

În cei peste 70 de ani, cât am supravegheat persoane postind, eu am putut vedea miracole întâmplându-se cu oameni aparent terminaţi.

Postul nu este numai metoda cea mai veche pentru a lupta împotriva problemelor fizice, ci şi cea mai bună metodă pentru că nu are efecte secundare. Este cel mai natural şi original proces de purificare a corpului.

Instinctul care ne conduce la post atunci când corpul este bolnav sau rănit se află în celulele oricărei fiinţe vii. Motivul pentru care animalele bolnave sau rănite refuză să mănânce este instinctul de autoconservare care anulează senzaţia de foame. Astfel, energia vitală (care altfel va fi utilizată în digestia hranei) este concentrată la rădăcina problemei pentru a îndepărta produsele reziduale, purificând astfel corpul.

Instinctul de post este atât de puternic şi de o importanţă vitală, încât chiar şi omul semicivilizat este încă influenţat de minunatele acţiuni ale naturii. Dacă acest om ascultă de instinctul natural şi nu mănâncă atunci când dispare foamea, el se va însănătoşi repede şi nu se va mai îmbolnăvi dacă mănâncă alimente naturale şi locuieşte într-un mediu sănătos.

POSTUL ESTE LA FEL DE VECHI CA ŞI OMUL

Întrucât inteligenţa infailibilă a organismului înlătură senzaţia de foame atunci când există un exces de hrană sau când corpul a fost rănit, dorinţa de a posti începe atunci când există una din situaţiile de mai sus.

În istoria veche citim că postul a fost practicat din vremuri străbune de către oamenii religioşi, de civilizaţiile vechi. Ei practicau postul nu numai pentru recăpătarea sănătăţii şi pentru conservarea tinereţii, ci şi pentru iluminare spirituală. Astfel, îl vedem pe marele Pitagora cerând ucenicilor săi de a posti 40 zile înainte de a putea fi

iniţiaţi în secretele învăţăturilor sale filosofice oculte. Pitagora susţine că minţile ucenicilor săi puteau fi purificate şi limpezite numai prin post pentru a putea înţelege profundele învăţături legate de secretele vieţii.

Ca şi în vremurile vechi, postul nu va purifica numai corpul şi va reface starea de sănătate, ci poate avea un mare efect asupra minţii şi spiritului uman.

POSTUL TREZEŞTE MINTEA

În viaţa mea personală ca şi în vieţile altor elevi de-ai mei care au fost conştiincioşi şi persistenţi în programul lor de post, au fost deschise mari porţi mintale şi spirituale.

Dacă eu citesc astăzi o carte, mintea mea reţine ceea ce am citit la fel de clar ca şi când aş avea cartea în faţa ochilor mei. Asta înseamnă că am o memorie vizuală.

După un post de 1 – 3 zile veţi observa că s-a ridicat acel văl negru de pe mintea dvs. Veţi putea gândi mult mai logic şi veţi putea lua mai uşor decizii, ceea ce cândva era o problemă mare devine acum simplă. După un post nu o să vă mai fie frică de nimic, iar lucrurile care vă îngrijorau sunt rezolvate uşor de mintea dvs. purificată.

În viaţa mea personală eu am dezvoltat o percepţie extrasenzorială ascuţită. Eu pot găsi soluţii la multe probleme care cândva îmi provocau ore de teamă şi de măcinare a nervilor.

Programul meu de post mi-a dat o linişte interioară a minţii şi eu mă simt mult mai senin şi în pace cu mine însumi şi cu lumea înconjurătoare atâta timp cât continui programul meu de post.

Pe măsură ce vă purificaţi corpul şi mintea, veţi ajunge mai aproape de o

PUTERE MAI PRESUS DE DVS. ÎNŞIVĂ.

Această tărie internă, această putere, vă face să fiţi o

persoană optimistă.

PATRIARHII AMINTIŢI ÎN BIBLIE AU POSTIT

Ştiu că în vremurile vechi patriarhii din Biblie posteau frecvent. Moise, Ilie, David şi alţii posteau până la 40 zile. Ştiu că Iisus Hristos a postit 40 zile înainte de a începe să înveţe marele Adevăr al vieţii.

Citim în Biblie că Iisus a trimis pe ucenicii Săi spunându-le: *„Vindecaţi pe bolnavi, curăţiţi pe leproşi, înviaţi pe morţi, scoateţi demoni; fără bani aţi primit, fără bani să daţi”*.

În acelaşi timp Iisus cunoştea pericolele care îi aşteptau pe acei ce vor îndrăzni să ducă adevărul oamenilor. De aceea Iisus i-a avertizat pe ucenicii Săi prin cuvintele: *„Să ştiţi! Eu vă trimit ca pe nişte oi în mijlocul lupilor: fiţi deci înţelepţi ca şerpii şi blânzi ca nişte porumbei”*. (Matei 10: 8.16).

Ca şi în zilele de demult, şi astăzi există oameni care nutresc un spirit posomorât, de teamă atunci când se vorbeşte despre post.

Am auzit oameni spunând cât de neştiinţific este să posteşti, iar când îi întrebam dacă au postit vreo dată, ei nu aveau decât un răspuns: *„NICIODATĂ!”*

Aceşti oameni rămân încă la vechea idee că trebuie să mănânci pentru a-ţi păstra tăria şi că dacă nu mănânci cazi. Această afirmaţie este însă departe de adevăr! Câteva zile de stare mai puţin plăcută vor interveni desigur în timpul postului, şi aceasta numai pentru că noi am devenit creaturi ai obişnuinţei. Dacă suntem în stare să depăşim primele 3 zile atunci postul devine o plăcere! Dvs. vă pierdeţi pofta de mâncare, nu mai doriţi cu tărie mâncare şi ca urmare dvs. vă rămâne la dispoziţie o cantitate imensă de energie. Desigur însă dacă sunteţi plini de otrăvuri toxice, postul va spăla acestea din organism, vă

veţi simţi puţin neplăcut, însă acestea sunt experienţe de moment şi nu trebuie să vă îngrijoreze. Aceasta nu înseamnă decât că postul lucrează în favoarea dvs. Dvs. ştiţi că postiţi pentru a purifica corpul de otrăvurile toxice morbide şi de reziduurile acumulate. Atunci când vă simţiţi puţin neplăcut vă puteţi spune: Aceasta nu este decât temporar. Va trece de îndată ce aceste vechi toxine vor fi evacuate din corpul meu. Şi ce minunată răsplată faţă de puţina neplăcere suferită în timpul postului.

Ochii dvs. devin mai luminoşi, toate simţurile naturale ale corpului par să fie mai ascuţite! După un post, hrana dvs. are un gust mai bun, iar fructele şi legumele au un gust atât de plăcut pentru că aveţi acum un simţ revitalizat al gustului. Corpul dvs. pare să fie neobosit şi veţi dormi ca un copil după ţinerea unui post. Există atâtea răsplătiri date de ţinerea unui post... Numai o persoană care a postit poate să-şi dea seama de marile beneficii ale postului.

NU FIŢI SCLAVUL MÂNCĂRII

Majoritatea oamenilor sunt sclavii mâncării; ei trebuie să ia zilnic micul dejun, prânzul şi cina la ore regulate de masă, ani de-a rândul. Ei mănâncă indiferent dacă le este foame sau nu, iar săracul corp omenesc este încărcat cu supraalimentaţie, şi ce alimentaţie săracă! Nu este de mirare că avem atâtea epave fizice. Unul din cei mai mari profesori de nutriţie din lume, Arnold Ehret spunea: *„Viaţa este o tragedie a nutriţiei. Omul îşi sapă propria sa groapă cu cuţitul şi cu furculiţa”*. Mulţi oameni nu oferă niciodată odihnă stomacului lor. Ei alimentează permanent organele digestive şi de eliminare cu o supracantitate de alimente, ceea ce duce în final la cedarea acestor organe datorită suprasolicitării. Întregul organism oboseşte.

După ţinerea unui post veţi observa că nu mai aveţi nevoie de atâta mâncare ca mai înainte. Postul va contracta stomacul, iar dvs. veţi arăta mai bine, vă veţi simţi mai bine şi veţi fi mai viguros mâncând doar pe jumătate faţă de cât eraţi obişnuit în trecut.

Eu sunt un om activ din punct de vedere fizic. Eu solicit, fizic, puternic corpul meu şi totuşi nu mănânc decât două mese uşoare pe zi. Eu nu iau niciodată vreo gustare între mese.

Mâncatul ciugulind şi mâncatul obligatoriu a fost eliminat din viaţa mea prin anii mulţi de post săptămânal de 24 ore şi de 3 – 4 ori pe an câte 7 – 10 zile.

După post veţi observa strălucirea ochilor dvs., minunata nuanţă a pielii dvs. Veţi remarca o vitalitate mai mare şi o energie mai ridicată şi nu în ultimă instanţă, inima dvs. va bate mai uşor pentru că corpul dvs este curăţit din nou şi nu mai este încărcat cu atâtea toxine otrăvitoare. Dvs. aţi înlăturat o grea povară din calea fluxului sanguin şi de pe organele dvs. vitale.

PLANIFICAŢI ASTĂZI PROGRAMUL DVS.
DE POST

Aşadar, dacă doriţi să obţineţi toate aceste beneficii, atunci fiţi o persoană tare şi optimistă, programându-vă astăzi un plan de post, pe care apoi să-l respectaţi cu stricteţe. Nu spuneţi nimănui că veţi posti, întrucât persoanele de rând sunt ignorante cu privire la problema postului şi acestea nu sunt calificate să critice programul dvs. de post.

Eu nu discut niciodată programul meu de post cu oameni care nu au cunoştinţă de minunile şi miracolele postului. De ce le-aş discuta cu ei? Ei sunt încă plini de aceleaşi vechi temeri că dacă pierd câteva mese atunci ei vor muri de foame. Stând de vorbă cu ei nu veţi obţine

decât nişte sfaturi fără valoare.

Adesea când ţin un post de o săptămână eu îmi continui datoriile zilnice. Eu conduc campanii noi de conferinţe şi nu fac cunoscut nimănui faptul că sunt într-un post complet. Postul este o problemă foarte personală, este ceva ce aparţine numai dvs., nu şi rudelor sau prietenilor. Dacă credeţi în post, aceasta este tot ce vă trebuie. Dvs. vă încredeţi în cel mai vechi şi mai respectat mod natural de purificare, refacere şi întinerire a corpului.

DACĂ DORIŢI SĂ POSTIŢI CU SUCCES, MINTEA DVS. TREBUIE SĂ CONDUCĂ CORPUL DVS.

Nu uitaţi că *„trupul şi carnea nu au raţiune”*. Carnea nu are niciun fel de inteligenţă şi putere de a gândi.

Dacă, după citirea acestei cărţi, dvs. sunteţi convins, fără rezerve, că un program de post vă va ridica pe înălţimi superioare de viaţă, atunci mintea dvs. va deveni stăpân asupra cărnii ddvs. Mintea dvs. trebuie să fie mai puternică decât poftele cărnii dvs., întrucât corpul dvs. a fost învăţat dintotdeauna să fie îndopat regulat la anumite intervale de timp.

Omul de rând se scoală dimineaţa şi ia micul dejun indiferent dacă îi este foame sau nu. Stomacul este cel ce guvernează, iar mintea se supune acestor cerinţe ale stomacului, şi prin urmare din reflex stomacul aşteaptă hrană dimineaţa.

Pentru mine micul dejun este o masă fără valoare. Corpul s-a odihnit toată noaptea, nu a cheltuit energie şi atunci de ce oare trebuie ca omul să ia o masă bogată imediat după ce se scoală?

V-am mai spus şi v-o repet:

„DVS. TREBUIE SĂ VĂ MERITAŢI HRANA CA URMARE A UNEI ACTIVITĂŢI FIZICE”.

Un alt motiv pentru care eu sunt un adept al ideii

fără micul dejun, este faptul că masa de dimineţă luată în cantităţi mari, sleiesc pe majoritatea oamenilor de putere şi energia acumulată prin somnul din timpul nopţii. Dimineaţa, energia dvs… fizică, mintală şi spirituală trebuie să fie la nivelul cel mai înalt. Cu această nouă energie a corpului dvs. veţi putea presta o muncă deosebită, fizică şi de creaţie.

Eu am arătat elevilor şi studenţilor faptul că ei vor putea studia cel mai mult şi mai bine, dimineaţa devreme, cu stomacul gol. Mulţi elevi şi studenţi mănâncă seara mult (care este adesea cea mai bogată masă la ei) şi apoi încearcă să studieze. Ce se înrâmplă? Este un efort teribil a încerca să te concentrezi şi să studiezi după o masă copioasă. Se pare că mintea pur şi simplu refuză să lucreze după o masă bogată.

Oferiţi însă acestor elevi şi studenţi un somn odihnitor şi apoi sculaţi-i dimineaţa devreme fără a le da să mănânce 2 – 3 ore şi veţi vedea că şi ei vor deveni genii. Şi vor deveni străluciţi! Eu am spus acest lucru multor mii de elevi din toată lumea.

Am învăţat aceasta pe muzicieni, studenţi la arte, sculpturi şi scriitori. Acesta este motivul pentru care nu cred într-o masă bogată dimineaţa. O masă bogată cere o mare parte din energia noastră totală a corpului pentru digestie şi astfel mintea devine obosită, iar oamenii ajung somnoroşi (ceea ce înseamnă că energia nervoasă este la limita inferioară).

Să privim acum problema din alt punct de vedere. Datorită informării lor greşite, oamenii au fost învăţaţi că masa de dimineaţa ar fi cea mai importantă masă a zilei, este cea care îţi dă putere, energie şi vitalitate pentru a presta o muncă grea dimineaţa, fie ea muncă fizică sau intelectuală. Acest lucru este însă eronat! Nu reprezintă

un fapt ştiinţific real. Atunci când consumaţi o masă bogată dimineaţa, prin acţiune reflexă dvs. vă simţiţi plin şi satisfăcut, însă dvs. nu câştigaţi tărie. Vor mai trece ore până când această hrană va fi prelucrată de organele digestive şi ajunge să vă ofere energie. Digestia este un proces foarte complicat. Fiecare componentă a hranei urmează să fie descompusă în fragmente chimice fine prin care să fie hrănite celulele corpului.

„Înţelepciunea este lucrul principal; de aceea caută înţelepciunea; şi prin tot ce obţii caută să înţelegi”.

Proverbe 4: 7

CÂŞTIGAŢI-VĂ HRANA PRIN EXERCIŢII (sau depuneţi efort fizic pentru a vă merita hrana)

Puteţi observa cu simplitate faptul că a mânca este o problemă de condiţionare şi de obişnuinţă. Eu nu am luat micul dejun de peste 50 ani. Eu mă scol dimineaţa devreme şi când mă aflu la reşedinţa din Hollywood, mă urc în maşină şi mă duc până la telescaunele din minunatul Griffith Park, alerg câteva ore spre vârful muntelui Hollywood şi apoi cobor alergând.

Dacă mă aflu la reşedinţa mea de pe litoral la Santa Monica, eu alerg mult de-a lungul plajei. Eu nu fac baie numai vara, ci fac baie în ocean tot timpul anului. Când mă aflu la reşedinţa mea din deşeert eu alerg sau merg cu bicicleta.

După câteva ore de exerciţiu viguros eu mă întorc acasă şi prestez cea mai bună muncă de creaţie, planificând conferinţe, scriind articole pentru revistele de sănătate sau scriind cărţi. Spre ora 11 eu mănânc un fruct, iar pe la ora 12 eu voi lua prima mea masă în acea zi. Eu încep cu o bogată combinaţie de salată de CRUDITĂŢI care are la bază varză şi morcovi cruzi în stare rasă, la care voi mai adăuga alte legume crude, cum ar fi roşiile, ridichile,

ţelina, peste care voi turna avocado. Eu voi mânca o legumă galbenă gătită, cum ar fi cartof dulce, copt, sau morcovi copţi, o legumă verde, cum ar fi spanacul, sfeclă elveţiană (cu frunze comestibile), conopidă, verdeaţă de mărar sau seminţe, cum ar fi seminţele de floarea soarelui, de dovlecei sau de susan, precum şi unele tipuri de proteine. Eu prefer desigur nucile de orice fel sau seminţele de floarea soarelui sau susan.

Eu mi-am câştigat şi meritat această hrană naturală prin exerciţiu, iar corpul meu este acum pregătit să pună la dispoziţie sucurile digestive şi secreţiile interne pentru a obţine toată energia şi tot ce-i hrănitor din această mâncare. Ce gust minunat are această mâncare naturală!

Sucurile din stomac şi din gură există în abundenţă, iar eliminarea este absolut perfectă. În ce priveşte scaunul, acesta trebuie să aibă loc la intervale regulate.

Acest program de 12 mese pe săptămână, 2 mese pe zi, 6 zile pe săptămână (eu postesc 24 – 36 ore săptămânal) nu supra-încarcă şi nu extenuează puterile eliminative ale intestinului.

După acest program eu mi-am educat intestinele să producă mişcările necesare evacuării imediat ce mă scol. Eu mai am un scaun la maximum 1 oră după masa de prânz şi la maximum 1 oră după masa de seară.

Singura excepţie de a mânca între mese este de a mânca unele fructe zemoase. Uneori după amiază eu consum un măr întreg sau câteva felii de ananas. În sezonul pepenilor şi când este cald nu este nimic mai răcoritor decât o bucată zemoasă de pepene roşu copt.

Mulţi oameni sunt bolnavi sau semibolnavi tot timpul şi după părerea mea eu cred că ei se obosesc şi se extenuează încercând să digere tot acest surplus de alimente consumat.

MÂNCATUL ESTE UN SPORT ÎN AMERICA

Acesta este motivul pentru care 65 – 70% din oamenii din SUA sunt supraponderali. Mâncatul a devenit un sport în America. Oamenii mănâncă dimineaţa, în pauza de cafea, la prânz, în pauza de cafea de după-amiază. Ei mai consumă o cină bogată şi cu mult înainte ca hrana primită seara să fie digerată ei continuă să mănânce în faţa televizorului, beau alcool, răcoritoare de tip cola, cafea. Nu este de mirare că ei sunt în mod constant obosiţi şi aceasta din cauza extenuării forţei vitale prin hrana care trebuie digerată. Numai o persoană sănătoasă poate genera atâta forţă vitală zilnic, însă dacă datorită obiceiurilor în mâncare şi datorită altor obiceiuri rele ne extenuăm forţa vitală, atunci nu mai rămâne energie suficientă pentru marea lucrare de masticaţie, digestie, metabolism, şi evacuare.

MENŢINEŢI-VĂ CURAT PE DINĂUNTRU

Ce se întâmplă? Nu mai este suficientă forţă vitală care să spele reziduurile din corp care se acumulează şi se concentrează în corp, fapt care duce la autointoxicaţie. Necazurile şi îmbătrânirea prematură încep chiar de aici!

Boala şi îmbătrânirea prematură nu este un mister. Dv. sunteţi pedepsit de către obiceiurile dv. rele, nu pentru ele ci de către ele!

Dacă continuaţi să îndopaţi cu mâncare tractul dv. digestiv supra-încărcat, această hrană nu va putea fi preluată ci va putrezi otrăvind multe miliarde de celule din corpul dv. Dv. sunteţi bolnav, slăbit şi îmbătrânit prematur pentru că nu aţi învăţat cum să menţineţi curăţenia interioară a corpului dv.

Secretul sănătăţii şi a unei vieţi lungi poate fi rezumat în trei cuvinte: „MENŢINEŢI – VĂ CURAT INTERN!”

Înregistraţi aceste cuvinte adânc în memoria dv. Repetaţi cât mai des: „Păstrează curăţenia interioară”.

POSTIREA este unicul mijloc natural prin care putem curăţi, purifica şi reîntineri corpul nostru. Nimeni nu o poate face în locul dv. Aceasta este o problemă personală, nu vă costă nimic ci doar o voinţă puternic optimistă. Nu uitaţi că viaţa reprezintă supravieţuirea celor mai buni, iar postul reprezintă un program de autoconservare.

SUNTEŢI GATA SĂ POSTIŢI?

Dacă sunteţi convins fără rezerve că postul vă va face bine, atunci dv. sunteţi gata. Ţineţi minte: Când vă adresaţi minţii dv. conştiente precum şi subconştientului că veţi posti în vederea purificării interne, atunci pregătiţi calea spre succes. Dv. aţi comunicat fiecărei celule din corpul dv. că, credeţi faptul că prin post veţi putea deveni un om calitativ mai bun. Fiecare celulă din corpul dv. va accepta această comandă.

Încercaţi cu un post de 24 ore în care folosiţi doar apă distilată. Dacă însă mâncaţi şi fructe, atunci acesta nu mai este post, este doar o dietă cu fructe. Dacă în acele 24 ore beţi sucuri de fructe sau legume, atunci nu mai este un post complet, ci devine o dietă de legume sau de fructe.

Doresc să vă imprim în minte că postul înseamnă NIMIC ÎN STOMAC cu excepţia apei distilate. Primul dv. post poate fi uşor sau poate avea unele greutăţi de învins. Dv. puteţi posti de la prânz până la prânz, sau de la cină până la cină, astfel încât să vă abţineţi 24 ore de la hrană. Dacă sunteţi obişnuit cu cafea, ceai, bere sau alcool, atunci puteţi prezenta unele reacţii care se manifestă în general prin dureri de cap!

De ce? Pentru că celulele corpului dv. au fost condiţionate la doze regulate dintr-un stimulent. Când îndepărtaţi stimulentul de la nervi şi celule, atunci rezultă

desigur o reacţie: nu uitaţi însă că acest post vă ajută să renunţaţi la acest obicei de stimulare, întrucât în timpul postului de 24 ore cu apă distilată, dv. veţi spăla (prin organele de eliminare ale corpului) multe din vechile reziduuri toxice acumulate în corpul dv.

În perioada unui post de 24 ore, majoritatea oamenilor îşi pot continua datoriile zilnice, chiar dacă se vor simţi puţin afectaţi şi va exista puţină turbulenţă în stomac. Totul va decurge însă bine dacă mintea dv. stăpâneşte carnea.

Dv. daţi comenzi de la celulele superioare ale creierului. Desigur că nu vă veţi lăsa condus de către celulele de la nivelul stomacului.

TREI OBICEIURI NECESARE

„Există trei obiceiuri care, fără a îi mai adăuga nimic, vă dau tot ceea ce merită în această lume şi la care imaginaţia omului nu mai poate aduce nicio îmbunătăţire. Aceste obiceiuri sunt:

— Obiceiul muncii;

— Obiceiul sănătăţii;

— Obiceiul studiului;

Dacă sunteţi un bărbat cu aceste obiceiuri şi vă bucuraţi şi de dragostea unei femei cu aceleaşi calităţi, atunci dv. vă aflaţi deja în paradis acum şi aici şi tot aşa şi soţia dv”.

Elbert Hubbard

Capitolul 6

DE CE BEAU NUMAI APĂ DISTILATĂ

Când mă refer la post în această carte, eu fac întotdeauna precizarea: „Nu se va mânca absolut NICIO mâncare, sucuri de fructe sau legume, se va bea NUMAI apă distilată”.

Apa distilată este apă pură H_2O, care nu conţine

altceva decât 2 părţi de hidrogen şi 1 parte de oxigen.

Dacă beţi apă de ploaie sau provenită din zăpadă, această apă nu conţine niciun mineral anorganic.

Dacă beţi sucuri de fructe şi legume, dv. beţi apă distilată plus anumite substanţe nutritive cum ar fi zahărul natural, minerale organice şi vitamine.

Dacă însă beţi apă curată din lacuri, râuri sau izvoare, dv. beţi apă nedistilată plus mineralele anorganice preluate de apă. Unele din aceste ape sunt cunoscute ca ape dure, ceea ce înseamnă că prezintă concentraţii înalte de minerale anorganice.

Acum să trecem la o mică lecţie de chimie. Există două feluri de chimicale – anorganice şi organice.

Substanţele anorganice sunt inerte, ceea ce înseamnă că acestea nu pot fi absorbite în ţesuturile vii ale corpului.

Corpurile noastre sunt compuse din 16 minerale organice care trebuie să provină de la cele ce trăiesc sau au trăit. Când mâncăm un măr sau oricare alt fruct sau legumă, atunci acea substanţă este vie.

Acest fruct prezintă o anumită perioadă de viaţă după ce a fost cules din pom sau de pe tulpină. Acelaşi lucru este valabil şi pentru hrana de provenienţă animală: lapte, brânză şi ouă.

Mineralele organice sunt vitale în menţinerea noastră în viaţă sănătoşi. Însă, deşi solul de sub picioarele noastre conţine 16 minerale anorganice, corpul nostru nu le poate absorbi. Asta pentru că numai planta vie are puterea de a extrage mineralele anorganice din sol.

NICIUN OM NU POATE EXTRAGE HRANA DIN MINERALE ANORGANICE

Cu mulţi ani în urmă am fost într-o expediţie în China când o parte a ţării suferea de foame şi sete. Am văzut cu

ochii mei oameni săraci, muritori de foame, care îşi încălzeau pământ pe care îl mâncau pentru a-şi potoli foamea. Ei au murit de o moarte teribilă pentru că nu puteau obţine niciun pic de hrană din mineralele anorganice din sol.

Ani de zile am auzit pe mulţi spunând că există anumite ape care conţin toate mineralele. Despre ce minerale este vorba? Anorganice sau organice? Ei îşi încarcă pur şi simplu corpul lor cu aceste minerale inerte care pot provoca pietre la rinichi şi vezica biliară, precum şi cristalele de acid în artere, vene şi în alte părţi ale corpului.

Eu am crescut într-o zonă a statului Virginia unde apa de băut era numită „apă dură”. Această apă este saturată cu minerale anorganice şi în special cu sodiu, fier şi calciu. Am văzut multe rude şi prieteni murind de neplăceri la rinichi. Aproape toţi oamenii erau îmbătrâniţi prematur întrucât mineralele anorganice se acumulează pe pereţii interiori ai arterelor şi venelor, ducând la moarte datorită rigidizării arterelor. Unul din unchii mei a murit la marele spital John Hopkins din Baltimore, statul Maryland, la vârsta de numai 48 ani.

Doctorii care au efectuat autopsia după moarte au spus că arterele sale erau aşa de dure ca şi tuburile de clay, întrucât erau atât de mult placate cu minerale anorganice.

Totuşi se mai aud oameni spunând că „Apa distilată este apă moartă… nu poate trăi niciun peşte în ea”. Desigur, un peşte nu poate trăi prea mult în apă proaspăt distilată întrucât peştele are nevoie de vegetaţie care creşte în râuri, lacuri şi mări.

Să punem acum altfel problema. Să presupunem că ne aflăm pe un mare vapor de pasageri care călătoreşte

spre Japonia. Să presupunem că vaporul a eşuat şi dv. vă aflaţi într-o barcă de salvare timp de mai multe zile, în plină mare. Dacă singura apă la dispoziţie este apa de ploaie, veţi spune oare că „apa de ploaie este apă distilată şi pentru că este moartă eu refuz să beau această apă”?

Veţi bea desigur şi veţi supravieţui până când veţi fi salvat. Nu vă veţi deosebi de milioanele de oameni din lume care nu beau decât apă de ploaie. Omul s-a dezvoltat bând apă de ploaie. În Bermude solul este poros încât apa nu poate fi reţinută în sol. Acolo oamenii au acoperişuri speciale care captează într-un bazin special aflat sub casă, toată apa de ploaie.

Marele castel al puternicului împărat Tiberiu de pe insula Capri – care a guvernat lumea pe vremea lui Iisus Christos – prezintă un rezervor remarcabil pentru captarea apei de ploaie, în interiorul pereţilor castelului. Astăzi, după 2000 ani, populaţia din Capri se mai duce la acest rezervor pentru apă în perioadele secetoase.

Eu am văzut acest lucru cu ochii mei. Dacă vizitaţi insula Capri puteţi şi dv. vedea acest lucru.

Cu ani în urmă, când eram bun prieten cu bătrânul Douglas Fairbanks, am străbătut împreună insulele din mările de sud timp de câteva luni. În timpul călătoriei am ajuns la o insulă locuită de polinezieni frumoşi şi sănătoşi care nu au băut niciodată altceva decât apă distilată, pentru că insula era înconjurată de Oceanul Pacific. Apa din ocean nu putea fi băută datorită conţinutului ridicat de sare. Insula lor avea o bază de coral poroasă care nu putea reţine apa. Astfel aceşti oameni nu aveau altă posibilitate decât de a bea apă de ploaie sau apă proaspătă, curată şi clară din nuca verde de cocos. Eu nu am mai văzut exemplare mai plăcute ca femeile şi bărbaţii băştinaşi ai acestei insule. Împreună cu noi pe iaht se aflau şi câţiva

medici care au examinat în detaliu pe cei mai vârstnici locuitori ai insulelor. Unul din cardiologi a spus că în viaţa sa nu a mai examinat oameni cu o sănătate atât de bine păstrată.

Aţi remarcat probabil că am spus faptul că doar persoanele mai în vârstă au fost examinate de medicii noştri. Aceşti oameni nu aveau noţiunea de vârstă pentru că aceasta nici nu există în limba lor.

Ei nu serbau niciodată ziua de naştere, erau „fără bătrâneţe” nu numai în ce priveşte anii, ci şi în ceea ce priveşte corpul lor. Bărbaţii mai în vârstă dansau în jocurile lor native la fel de bine ca şi cei tineri. Aceste persoane erau exemplare deosebite de bărbăţie, respectiv de feminitate, şi ei îşi trăiau întreaga lor viaţă lungă bând numai apă distilată.

Acum câţiva ani am fost într-o expediţie în îndepărtatul munte Atlas din Maroc. Şi aici am văzut din nou oameni viguroşi străbătând deşertul, iar singura lor apă de băut era apa de ploaie.

Orice prescripţie medicală sub formă lichidă este preparată cu apă distilată în orice farmacie din lume.

Nu este adevărat că apa distilată dizolvă şi extrage mineralele organice din corp şi ea nu este o apă moartă. Apa distilată este apa cea mai pură pe care o poate bea omul.

Apa distilată contribuie la dizolvarea grozavelor otrăvuri morbide, putrede şi toxice care se acumulează în corpul omului modern.

Apa distilată parcurge rinichii fără a lăsa resturi anorganice şi pietre. Ea este apă moale (dedurizată). Dacă vă veţi spăla părul cu apă distilată, veţi vedea cât este de moale.

Reţineţi: De la începuturile pământului, pe faţa sa nu

s-a dat vreun alt fel de apă. După cum aceiaşi energie este formată şi re-formată, tot aşa astfel şi aceeaşi apă este utilizabilă iar şi iară prin miracolul naturii. Apele pământului sunt purificate prin distilare. Soarele produce evaporarea apei care apoi se acumulează în nori. Din nou, prin căderea ploii noi obţinem din nou apă pură, perfect curată, una din cele mai mari minuni ale Naturii şi ale lui Dumnezeu. Cine îndrăzneşte să spună că Natura şi Dumnezeu dă omului apă moartă? Apa distilată este apa cea mai pură de pe faţa pământului şi este absolut lipsită de orice substanţe anorganice dăunătoare.

Cu peste 50 ani în urmă eu am prezis că într-o zi omul va căuta atât de disperat apă curată pură, încât pe litoralul mărilor şi oceanelor statele vor instala noi instalaţii de distilare a apei sărate, apă curată necesară pentru multiple întrebuinţări.

Am trăit să văd împlinirea prezicerii mele. La marea bază militară de la Guautanomo Bay din Cuba, întreaga apă utilizată de mii de militari este apa distilată, curată, pură.

În marina Americană există nave mari cu un personal de 5.000 oameni la bord. Aceste vapoare nu pot încărca întreaga cantitate de apă dulce şi prin urmare la bord se distilează apa de mare pentru băut şi baie.

La reşedinţa mea din Hollywood, California, apa distilată este livrată în butelii de 5 galoni (canistre) pentru uz gospodăresc. La fel am şi la biroul meu. Apa distilată se poate procura de la aproape toate magazinele mari din America. Această apă este utilizată în formula (de alimentaţie) a copiilor, precum şi în alte sute de scopuri.

În mii de case există dedurizatoare de apă întrucât apa dură nu este bună pentru mâini, corp şi nici pentru spălat.

Vă rog însă să nu beţi apa obţinută prin astfel de dedurizare care după părerea mea nu este sănătoasă pentru băut.

Încercaţi să beţi timp de un an de zile numai apă distilată şi sunt sigur că nu veţi mai reveni la apa dură.

VĂ ROG! NU UTILIZAŢI APA DURĂ PENTRU UN POST! UTILIZAŢI NUMAI APA DISTILATĂ!

„Sănătatea este lucrul cel mai natural din lume, pentru că noi facem parte din natură – suntem natură. Natura se trudeşte să ne păstreze o bună sănătate pentru că noi suntem necesari în circuitul ei”.

Elbert Hubbard

Capitolul 7

CÂT TIMP AR TREBUI SĂ POSTEASCĂ CINEVA

Pentru o persoană care nu are deja o experienţă de postire, cel mai lung post nu va fi mai lung de 10 zile dacă nu se află sub stricta supraveghere a unei persoane calificate care are ani de experienţă privind postul.

Postul este o metodă ştiinţifică de purificare a corpului şi trebuie să fie condus ştiinţific. După opinia mea 60 – 70% din populaţia numită „sănătoasă” astăzi şi 85 – 95% din oamenii grav bolnavi ar muri ca urmare a efectelor pierderii imensei cantităţi de otrăvuri acumulate în corpul lor, dacă ar încerca un post mai îndelungat, să zicem de 21 – 35 zile. Un post îndelungat trebuie să fie supravegheat de către un expert întrucât el poate sesiza imediat momentul în care trebuie întrerupt postul. Uneori nici experţii nu pot spune cât timp trebuie să postească cineva.

Momentul şi Modul de întrerupere a postului se determină prin observarea atentă a evoluţiei modificărilor în corpul celui care posteşte, pe perioada postului. Expertul urmăreşte cât de repede rinichii elimină

otrăvurile. El examinează urina de câteva ori pe zi, iar când se elimină prea multe substanţe toxice – ceea ce provoacă o suprasolicitare a rinichilor, atunci postul este imediat întrerupt.

Aşadar, nici măcar cei mai mari experţi nu vor spune cuiva „veţi fi acum supus unui post de 30 sau 40 zile”. Eu adesea am început cu persoane un post pe care-l prevedeam a dura 21 – 35 zile. Dar, în primele şase zile au fost eliminate aşa multe substanţe toxice încât am întrerupt imediat postul.

Persoanei în cauză i s-a dat apoi o dietă naturală, iar peste câteva săptămâni s-a încercat post mai îndelungat. Totuşi, postul a fost întrerupt întotdeauna când se eliminau prea multe otrăvuri!

Am auzit pe unii spunând că „cu cât este postul mai lung cu atât este mai mare purificarea internă”. Acest lucru eu nu îl cred întrucât omul civilizaţiei actuale este fiinţa cea mai bolnavă de pe faţa pământului; niciuna din creaturile lui Dumnezeu nu au încălcat atâtea legi ale nutriţiei ca omul; nicio altă creatură de pe acest pământ nu mănâncă cu o aşa mare lipsă de discernământ ca omul modern!

Vreau să se înţeleagă clar faptul că omul nu poate distruge o lege naturală. El se distruge pe sine dacă încearcă să ignore legile naturale. Poate omul anula legea gravitaţiei? Poate omul sări de la etajul 25 şi să rămână în viaţă?

Desigur că nu! Acelaşi lucru este valabil şi pentru legile naturale de nutriţie. Omul a consumat multă hrană prelucrată, devitalizată şi „moartă” care l-a adus într-o stare fizică deplorabilă. Boala este costisitoare. Cine cheltuieşte tot mai mulţi bani pentru doctori, asistente, spitale, chirurgie şi medicamente? Cine cheltuieşte tot mai

mulţi bani pentru sănătate mai mult decât oricare altă ţară? Care ţară are cele mai multe case de refacere a sănătăţii, clinici şi sanatorii? Care naţiune cheltuieşte tot mai mulţi bani pe reviste, ziare, T.V. şi publicitate radio cu privire la medicaţie? Care popor foloseşte cel mai mult aspirina şi celelalte sedative? Noi, cei din America. Noi avem şi o aspirină specială pentru copii pentru că şi ei au nevoie de sedative. După părerea mea, aspirina sub orice formă sau în orice combinaţie reprezintă un medicament periculos, iar persoanele care îl folosesc îşi asumă un mare risc.

Iată un alt motiv pentru care nu se recomandă posturi lungi fără supraveghere de către un expert. Oamenii obişnuiţi sunt plini nu numai de otrăvuri din hrană necorespunzătoare, poluare a aerului, a apei cu chimicale şi sarea… ci au acumulat reziduuride la multele medicamente consumate şi care s-au depus adânc în organele corpului omenesc.

Astfel, un post lung pare să cureţe întregul organism, însă practic nu este bine.

În experienţa mea privind postul, eu am obţinut rezultate mai bune cu posturi scurte decât în urma posturilor mai lungi, deşi am supravegheat multe posturi lungi!

ÎNCEPÂND POSTUL SĂPTĂMÂNAL DE 24 – 36 ORE, EU GĂSESC CĂ CEL CARE POSTEŞTE ÎŞI ASIGURĂ O SPLENDIDĂ CURĂŢIRE INTERNĂ. Cu planul de dietă fără micul dejun ci doar fructe dimineaţa (eu consider ca fiind o masă atunci când se mănâncă fructe proaspete… se poate considera doar ca o reîmprospătare nutriţională). Pe lângă o dietă numai cu alimente integral naturale, persoana care doreşte într-adevăr o vitalitate deosebită fără îmbătrânire, se poate pregăti în câteva luni pentru un post de 3 – 4 zile.

După postul săptămânal şi după 4 – 6 posturi de 3 – 4 zile timp de aproximativ patru luni, o persoană va fi pregătită pentru un post de 7 zile. În această stare, din corp s-au evacuat mari cantităţi de otrăvuri prin postul săptămânal şi posturile de 3

4 zile, dar şi datorită unei bune diete integral naturală. Cu o experienţă de 6 luni (de până acum), postul de 7 zile se va dovedi destul de simplu. Acest prim post va reprezenta o experienţă minunată întrucât purificarea internă va fi extraordinară!

În câteva luni, această persoană va fi gata pentru un post de 10 zile şi din nou se va asigura o super-curăţire a fiecărei celule din corp.

CEL CARE POSTEŞTE VA ACUMULA O MARE EXPERIENŢĂ

Prin acest program sensibil şi logic de purificare internă dv. veţi fi atât de plin de bucuria unei noi vieţi încât postul va deveni o parte necesară a vieţii însăşi. Zi după zi când urmăriţi realizarea miracolului de refacere şi reîntinerire în corpul şi mintea dv., vă veţi bucura că aţi urmat un program de vieţuire sănătoasă care pe zi ce trece vă face un om calitativ superior.

CÂT TREBUIE SĂ POSTIŢI?

Mulţi oameni îşi petrec majoritatea timpului din scurta lor viaţă distrugându-se pe ei înşişi. Noi, cei care am găsit Lumina, ne dedicăm viaţa unei vieţuiri luminoase. Totul se datorează legii compensaţiei… obţii ceva doar în măsura efortului pe care îl depui. Pentru mine orice efort de obţinere a vitalităţii supreme şi a „tinereţii fără bătrâneţe” merită efortul. Eu am găsit ceea ce am dorit în viaţă.

Eu ştiu că, cu bani nu se poate cumpăra sănătatea, viaţa lungă şi nu se poate menţine tinereţea. Eu cunosc

adevăratele mele valori.

Citim zilnic despre bărbaţi bogaţi şi femei bogate dar care sunt disperat de bolnavi... mulţi murind cu mult înainte de vreme. Nicio bogăţie nu poate egala valoarea sănătăţii şi a tinereţii. Iată de ce spun multora că eu sunt cel mai bogat om de pe pământ... eu sunt un multimiliardar de sănătate! Eu am cea mai mare bogăţie pe care o poate avea cineva. Eu mă bucur de super-sănătate 365 zile într-un an. Eu am un corp fără dureri, neobosit şi neîmbătrânit. Nimeni nu mi-a dat bogăţia aceasta. Eu am câştigat-o printr-o vieţuire naturală, sănătoasă, aflându-mă întotdeauna cât mai aproape posibil de natură, în actuala civilizaţie şi actuala lume atât de plină de otrăvuri.

CU CÂT POSTIŢI MAI DES, CU ATÂT VEŢI FI ÎN STARE SĂ POSTIŢI TIMP MAI ÎNDELUNGAT

Eu nu doresc totuşi să limitez postul dv. la zece zile. Eu totuşi nu recomand un post mai lung de zece zile până când nu aveţi experienţa cel puţin a şase posturi de 10 zile spaţiale la intervale de câte 3 luni.

Cu această experienţă în spatele dv., puteţi acum trece la un post de 15 zile. Prin aceasta aţi realizat o mare curăţire internă a corpului dv. Ştiţi la ce să vă aşteptaţi de la un post. Dacă încercaţi acum un post de 21 sau 30 zile ştiţi cum să procedaţi. Aveţi o experienţă bună în urmă.

Personal eu cred că postul meu săptămânal de 24 – 36 ore şi cele 4 posturi anuale de 7 – 10 zile reprezintă suficient post pentru mine. Eu mănânc numai 12 mese pe săptămână şi uneori mai puţin, pentru că nu mănânc niciodată până nu am o adevărată foame!

Postul dv. săptămânal de 24 – 36 ore, posturile de 3 – 4 zile şi cele de 7 – 10 zile, vă vor asigura experienţa necesară pentru încercările de durată mai mare.

Personal nu cred în postul mai îndelungat decât în dacă reprezintă urgenţă şi atunci acesta trebuie supravegheat de către un expert.

Eu am mii de „elevi” în întreaga lume care urmează programul pregătit de mine pentru dv. în această carte. Ei sunt mulţumiţi şi satisfăcuţi cu minunatele rezultate obţinute.

Capitolul 8

CÂT AR TREBUI SĂ POSTEASCĂ CINEVA PENTRU A OBŢINE CELE MAI BUNE

BENEFICII?

În experienţa şi cercetările mele am constatat că şi experţii au păreri diferite în ce priveşte durata unui post pentru a obţine cele mai bune rezultate.

Multe staţiuni de postire din Anglia consideră că postul de 30 zile este cel mai bun. Astfel toţi cei care se duc la o astfel de staţiune din Anglia ţin un post de 30 zile. Sub supravegherea englezilor, cel care posteşte este ţinut în pat aproape tot timpul şi are voie să se scoale numai pentru câteva minute deodată.

Staţiunile de postire din Germania consideră drept ideal postul de 21 zile. Francezii sunt în favoarea unui post nu mai lung de 14 zile.

În staţiunile de postire din America, majoritatea posturilor supravegheate sunt de 30 zile.

Am aflat că atât în America cât şi în străinătate, directorii acestor staţiuni sunt bărbaţi şi femei dedicate care au obţinut succese mari cu oameni având variate probleme fizice complicate. Postul este o ştiinţă mare şi minunată şi este mult de învăţat despre el.

Eu am supravegheat posturi mai mult de 70 ani şi în această perioadă eu însumi am postit cu credincioşie an de an, cu rezultate minunate.

Opinia mea sinceră este că dacă cineva posteşte mai mult de 10 zile, atunci se impune supravegherea de către un expert.

Eu cred că omul obişnuit poate posti 10 zile fără nicio complicaţie. Postul de 10 zile are ca rezultat o mare curăţire internă. Eu sper sincer că nu v-am inspirat teamă faţă de măreaţă ştiinţă a postului.

Există sute de persoane în toată lumea care îşi supraveghează propriul lor post de 30 zile sau chiar mai mult. În călătoriile mele în jurul lumii, ţinând conferinţe despre sănătate, când vorbesc despre post eu întreb auditoriul dacă îşi supraveghează propriul lor post. Astfel am aflat că există mulţi care au postit 30 zile şi mai mult, cu rezultate măreţe.

Totuşi eu cred că dacă cineva doreşte să ţină un post de 30 zile, atunci este bine s-o facă sub supravegherea unui expert care ştie cum să supravegheze postul.

Aceşti agenţi sunt întotdeauna gata să vă ajute atunci când otrăvurile toxice se elimină mai greu. De multe ori aceşti experţi vă pot sfătui să întrerupeţi postul pentru că ei îşi dau seama de faptul că dv. aţi eliminat suficiente otrăvuri toxice cu ocazia respectivului post.

EU CRED ÎN POSTURI SCURTE CU O BUNĂ NUTRIŢIE ŞI OBICEIURI SĂNĂTOASE

DE VIEŢUIRE ÎNTRE POSTURI

Eu personal cred că roţile abrazive şlefuiesc lent dar sigur.

Iată teoria mea cu privire la ştiinţa postului. Mai întâi de toate este vorba de natura umană şi noi înşine avem multe temeri în noi. Eu cred că mult mai mulţi oameni vor să experimenteze ştiinţa postirii dacă este vorba doar de posturi scurte. Mulţi oameni vor încerca posturi de 24 sau 36 ore dacă ei îşi dau seama că se simt şi că arată mai

bine. Aceşti oameni vor încerca apoi un post de 3 zile pentru că acum ei au încredere. Următorul post va fi în continuare cel de 7 – 10 zile care acum dă rezultate pline de succes.

Mulţi din discipolii mei care au ţinut câteva posturi de 10 zile, au avut rezultate aşa de bune încât au încercat un post de 15 zile. Alţii au ajuns până la 21 zile, iar unii au experimentat postul integral de 30 zile supraveghindu-se singuri. Toţi aceştia au început cu postul de 24 ore pe care l-au mărit gradat. Cu cât aveţi mai multă experienţă, cu atât veţi crede mai mult în post.

Dacă nu aţi mai postit vreodată, atunci începeţi cu un post pe săptămână, 24

36 ore. Vă invit să judecaţi dv. înşivă puterea care face minuni prin post.

Apoi dv. puteţi trece treptat la 3 – 4 zile de post, mai târziu la 7 – 10 zile, fapt care vă va face foarte mândru de puterea voinţei dv. Dv. puteţi realiza o mare curăţire internă prin posturi scurte şi nu uitaţi că efectul este cumulativ. Cu cât postiţi mai mult cu atât veţi deveni mai curaţi intern – iar între posturi veţi trăi o bună viaţă de sănătate.

Nimic nu transformă pe cineva cu trecerea de la o atitudine pesimistă la una optimistă.

IATĂ PROCESUL MEU PERSONAL DE POST PE CARE ÎL RECOMAND CĂLDUROS

DISCIPOLILOR MEI

Eu cunosc marile beneficii pe care le-am obţinut de la post, lucru valabil şi pentru familia mea.

SĂPTĂMÂNAL ŢIN UN POST DE 24 – 36 ORE, PE CARE NU-L SAR NICIODATĂ. SUPLIMENTAR EU POSTESC 7 – 10 ZILE DE 4 ORI PE AN.

De-a lungul multor ani în care am urmat acest plan,

eu mi-am menţinut corpul într-o stare de sănătate superioară. Eu sunt un dinam uman. Eu obţin mai multă viaţă dintr-o singură zi decât obţine un om obişnuit în cinci. Eu am o cantitate nelimitată de energie pentru muncă şi joacă. Eu nu obosesc niciodată, n-am ochi somnoroşi şi nu am niciodată acea senzaţie de sfârşeală. Eu mă păstrez activ mintal, fizic şi spiritual.

Eu am un bogat program de conferinţe şi călătoresc în toată lumea. Eu scriu şi am multe îndatoriri de îndeplinit. Cu toate acestea am timp pentru o enormă cantitate de activitate fizică viguroasă.

Tot timpul meu de „joacă" îl petrec cu bărbaţi şi femei tinere, dar şi cu cei mai în vârstă care însă nu recunosc vârsta lor calendaristică şi se menţin tineri la corp şi minte ca şi mine. Pe lângă aceasta eu mă feresc şi stau cât mai mult departe de bărbaţii şi femeile care au îmbătrânit prematur, pentru că aceştia sunt atât de pesimişti. Ei s-au autoconvins atât de des că ar fi bătrâni şi terminaţi, şi acesta este motivul că sunt gata pentru grămada de gunoi. Mulţi din aceştia au murit mintal acum 30 sau mai mulţi ani şi acum ei circulă în jurul nostru numai pentru a evita cheltuielile de înmormântare.

Eu sunt membru în clubul de drumeţii, de tenis, cluburi de litoral, de drumeţii în munţi. Eu mă aflu continuu acolo unde există acţiune.

Când corpul dv. este purificat prin post şi când aveţi o vieţuire sănătoasă, atunci veţi descoperi că vă simţiţi minunat în orice clipă. Aceasta pentru că natura a dorit ca omul să fie fericit şi o persoană bine echilibrată, lipsită de temeri, crispări şi stress.

„Cel mai bun lucru al unei cărţi este să împartă adevărul, însă partea cititorului este de a-l aplica pentru sine însuşi".

Elbert Hubbard

Capitolul 9

CUM SE ÎNTRERUPE UN POST DE 24 ORE

— Respectaţi cu atenţie indicaţiile din acest capitol – Postul dv. de 24 ore poate fi ţinut de la cină la cină, de la prânz la prânz, perioadă în care vă abţineţi de la toate alimentele solide sau fructe.

Acest post absolut se face numai cu apă distilată, fără a utiliza nici măcar sucuri de legume sau de fructe.

Poate exista doar o singură excepţie în postul dv. de 24 ore. În fiecare pahar de apă distilată puteţi adăuga 1 3 de linguriţă de miere neprelucrată termic şi 1 linguriţă de suc de lămâie. Acestea acţionează ca un dizolvant de mucus şi toxine. Acestea nu se adaugă pentru a vă „menţine în putere" ci pentru a face apa plăcută la gust şi după cum am spus, pentru dizolvarea mucusului şi a otrăvurilor toxice. Astfel toxinele dizolvate pot fi eliminate mai uşor prin marele filtru natural al omului – rinichii.

Rinichii joacă un rol vital în perioada de post (mai scurtă sau mai lungă). Acesta este motivul pentru care se recomandă ca în perioada de post să se consume mari cantităţi de apă distilată.

Eu v-am amintit cât este de important de a preleva urina după un post de 24 ore şi de a o păstra etanş într-o sticluţă pe etajeră.

Urina se lasă să se răcească şi să se sedimenteze timp de câteva săptămâni. Veţi vedea cu ochiul dv. otrăvurile (mucus şi toxine) eliminate din corp prin activitatea minunată a rinichilor.

ORGANELE MIRACULOASE

Gândiţi-vă, fiecare din cei doi rinichi din corpul dv. are un milion de filtre eficiente, iar când corpul posteşte rinichii îşi încep activitatea lor de dezintoxicare. Întreaga

forţă vitală şi energie nervoasă a organismului lucrează permanent pentru că nu sunt implicate consumuri energetice pentru masticaţie, digestie, metabolism şi evacuare. Nu vă puteţi imagina cât de puternică este Forţa Vitală în corpul dv., până când nu veţi trece singur prin marea experienţă de refacere a corpului dv.

Vă amintesc din nou că atâta timp cât în circulaţia dv. există reziduuri toxice, dv. vă puteţi simţi mizerabil în timpul postului, însă de îndată ce Forţa Vitală spală aceste otrăvuri şi le elimină prin rinichi, dv. veţi începe să vă simţiţi mai bine.

De multe ori în timpul postului, vechile medicamente îngropate în sistemul organismului de ani de zile, sunt eliminate din corp.

Doresc să vă povestesc una din cele mai mari experienţe de la începerea primelor posturi. Mai întâi să reamintesc dieta mea în copilărie. Eu m-am născut şi am crescut în Virginia şi am fost hrănit cu o dietă tipic grea, grasă, făinoasă, zaharoasă. Corpul meu a fost atât de plin cu aciditate încât eu am avut toate bolile de copii cunoscute: oreion, pojar, tuse convulsivă, le numiţi şi eu le-am avut.

Cu ocazia acestor boli de copii eu am primit mari cantităţi de „calomel”.

medicament ce conţine mercur.

DOCTORUL ELVEŢIAN CARE MI-A SALVAT VIAŢA

După refacerea într-o bună stare de sănătate la sanatoriul Dr. August Pollier din Leysen, Elveţia, eu am început programul meu regulat de post, program de care sunt mândru că l-am continuat în toţi aceşti minunaţi ani scurşi de atunci! Eu am postit săptămânal 24 ore şi de 4 ori pe an, la câte 3 luni, am ţinut câte un post de 7

10 zile, întotdeauna cu apă distilată.

După ce am respectat acest program timp de 5 ani, eu am trecut la un post de 10 zile şi iată ce minune s-a întâmplat cu mine. Mă aflam în Virginia la casa părintească şi eram la a 7-a zi din postul de 10 zile. Ieşisem în canoe uşor pe râu, bucurându-mă de soare şi de aerul proaspăt când, brusc, fără semne anterioare m-am chircit sub nişte crampe de stomac şi credeam că n-o să mai pot rezista durerii.

Cu mare efort am ajuns la mal şi iată ce s-a întâmplat: Am avut un scaun teribil iar la sfârşitul acestei evacuări am simţit ceva rece în rect, şi spre mirarea mea, am evacuat aproximativ 1 3 cană de mercur, acumulat în copilărie de la marile cantităţi de Calomel luate. Această experienţă a marcat o nouă zi în întreaga mea structură fizică. Începând din acea zi eu am început să-mi dau seama de ceea ce înseamnă o sănătate superioară!

Forţa mea Vitală s-a întărit astfel cu acest program de alimentaţie naturală, alimente vii, post şi utilizând toate forţele naturale cum ar fi aerul proaspăt, soarele, mişcarea şi baia, încât fiecare celulă a corpului părea că se bucură de o nouă putere de viaţă!

După părerea mea, consider că de-a lungul anilor eu am eliminat reziduul de la unele medicamente luate de mine pe timpul bolilor în copilărie.

PĂSTRAŢI-VĂ MORALUL RIDICAT

Vreau să înţelegeţi faptul că şi dacă ţineţi numai câte 1 zi de post, dv. contribuiţi la purificarea întregului dv. corp. Gândul că vă formaţi un corp fără dureri, fără oboseală şi care nu simte vârsta, trebuie să constituie un stimulent pentru a vă menţine moralul ridicat şi în timpul postului. Nu vă autocompătimiţi şi nu nutriţi gânduri pesimiste pe timpul postului. Repetaţi următoarele gânduri optimiste pe întreaga perioadă a postului.

1. În aceasta zi mi-am încredinţat corpul lui Dumnezeu şi naturii. Eu m-am îndreptat spre cea mai înaltă putere pentru purificare internă şi reîntinerire.

2. Fiecare minut de post contribuie la eliminarea otrăvurilor periculoase din minunatul meu corp, otrăvuri care mi-ar putea aduce mari necazuri. Cu fiecare oră de post eu devin mai fericit şi tot mai fericit.

3. Oră după oră corpul meu se autopurifică.

4. Postind, eu eu folosesc aceeaşi metodă de purificare fizică, mintală şi spirituală pe care au folosit-o şi marii conducători spirituali de-a lungul timpurilor.

5. La acest post eu sunt deplin stăpân asupra corpului meu. Nicio durere datorită obiceiului de foame aparentă nu mă va întrerupe în postul meu. Eu voi duce acest post până la capăt cu succes pentru că eu cred pe deplin în Dumnezeu şi în acţiunea naturii.

Nu uitaţi că dv. trebuie să vă direcţionaţi indicaţiile spre celulele corpului prin intermediul subconştientului. Gândul nutrit va fi transmis corpului şi celulelor dv. Iată de ce vă sfătuiesc să nu discutaţi niciodată programul dv. de post cu prieteni, rude sau cunoştinţe! Nu veţi primi decât sfaturi pesimiste! Postul este o problemă personală şi deci este necesar să o păstraţi pentru dv. Atunci când toxinele ies din corpul dv. şi din sistemul circulatoriu, iar dv. vă simţiţi mai puţin plăcut, gândiţi-vă că „şi aceasta va trece”.

Fiţi cu voinţă tare în perioada de post gândindu-vă la minunatele rezultate pe care le veţi obţine prin purifcare… bucuraţi-vă de a fi fost îndrumat spre acest mare miracol al naturii.

La sfârşitul postului de 24 ore, PRIMA HRANĂ care va ajunge la papilele gustative va fi o salată de legume crude cu o bază de MORCOVI RAŞ ŞI VARZĂ RASĂ. (Pentru a drege salata folosiţi suc de lămâie sau de

portocale). Aceasta va acţiona ca o „mătură” în cei 10 metri de intestine. Aceasta va da ceva de lucru muşchilor aflaţi de-a lungul tractului gastro-intestinal. Puteţi urma această salată cu

1 – 2 legume gătite. Aici va trebui să fie 5% legume cum ar fi roşiile înăbuşite. Roşiile înăbuşite (fierte în abur) nu formează aciditate decât dacă le preparaţi cu zahăr alb rafinat devitalizat sau cu bucăţi de pâine albă rafinată, chimicalizată. Puteţi servi o serie întreagă de verdeţuri cum ar fi spanacul, conopida, sfecla (cu frunze comestibile), puteţi servi pastă de ţelină gătită sau fasole verde.

Nu uitaţi! POSTUL NU VA FI NICIODATĂ ÎNTRERUPT CU PRODUSE ANIMALE cum ar fi carnea, laptele, brânza, untul, peştele, nucile sau seminţele.

PRIMA DV. MASĂ va fi compusă dintr-o salată crudă şi 5% legume. După ce aţi ţinut un post de 24 – 36 ore, aşteptaţi până la a 2 – a masă când veţi putea servi produsele interzise mai sus.

CUM VĂ CONDUCEŢI UN POST DE
3 ZILE, 7 ZILE ŞI DE 10 ZILE

Un post de 3 sau mai multe zie va fi realizat în condiţii ideale. Trebuie să aveţi posibilitatea de a vă odihni ori de câte ori sunteţi în stare să simţiţi otrava părăsind corpul dv. În această perioadă poate vă simţiţi neplăcut şi de aceea va trebui să aveţi posibilitatea de a vă odihni şi relaxa în pat, în linişte, până când otrava a părăsit corpul dv.

Nu trebuie să citiţi, să urmăriţi programele la televizor, nu veţi asculta radio şi să nu aveţi companie de niciun fel. Dv. trebuie să vă retrageţi în patul dv. în deplină izolare. Această perioadă neplăcută va trece de îndată ce otrăvurile dislocate au fost eliminate prin rinichi.

Repet din nou: În timpul postului nu trebuie să spuneţi nimănui ceea ce faceţi pentru că vi se vor arunca multe gânduri pesimiste atunci când ar trebui mai mult să nutriţi numai gânduri optimiste asupra miracolului care are loc în corpul dv. pe timpul postului.

Postul meu este un lucru atât de personal încât cu mulţi ani în urmă în California eu mă retrăgeam în munţii Santa Monica pe un teren mai sălbatic al canionului Topanga. Acolo mi-am constituit o mică căsuţă unde mă retrăgeam. În acea izolare eu îmi petrec adesea zilele de post. Dacă aveţi posibilitatea de a ieşi afară în natură într-un loc izolat, cu aer proaspăt şi solitar, rezultatele vor fi superioare.

În America există şi câteva instituţii de prestigiu unde condiţiile pentru post sunt perfecte. Mulţi din discipolii mei care postesc în mod regulat mi-au spus că folosesc concediul sau vacanţa lor ca o perioadă de post şi purificare. Ei se duc în câte un loc frumos, închiriază o cameră şi petrec postul în izolare. Eu nu susţin că este strict necesar de a pleca în altă parte deoarece casa dv. este castelul dv. unde ar trebui să aveţi cele mai bune condiţii de linişte şi pace.

În familia mea toţi postesc, iar când cineva dintre noi posteşte noi îl tratăm cu o consideraţie deosebită. Noi avem o înţelegere de a NU NE ÎNTREBA CUM NE SIMŢIM pe perioada postului. Postul este un lucru atât de personal încât nimeni nu poate face ceva pentru dv. în acest timp şi deci cel mai bun lucru este de a nu discuta cu nimeni despre aceasta, nici chiar cu cineva care apreciază acţiunea dv.

CÂND ŢINEŢI UN POST DE LA 3 – 10 ZILE, ATUNCI SUNTEŢI ÎNTR-ADEVĂR

PE MASA DE OPERAŢIE A NATURII

Natura vă scapă de reziduuri, mucus, toxine şi alte substanţe străine existente în corpul dv.

„Acum descopăr secretul devenirii unui om superior, este de a creşte în aer liber şi de a mânca şi dormi în acord cu pământul”.

Walt Whitman

Acum repet din nou sfatul ca orice post de 3 sau mai multe zile să fie ţinut în condiţii cât mai ideale.

Repausul la pat este vital important întrucât întreaga dv. Forţă Vitală trebuie să fie utilizată pentru dezintoxicare şi curăţire internă… Dacă în timpul postului doriţi să faceţi o mică plimbare în aer liber sau doriţi să faceţi o baie de soare, atunci faceţi acest lucru numai dacă vă simţiţi în putere. Nu faceţi o baie de soare prea îndelungată întrucât stând mult la soare acţiunea sa vă moleşeşte, iar mişcarea (în aceste condiţii) vă scade vitalitatea. Nu faceţi nime care v-ar „stoarce” energia. În timpul anilor în care am ţinut prelegeri referitoare la post, eu am spus discipolilor mei că cele mai bune rezultate pentru un post de 3 – 10 zile se obţine atunci când persoanele în cauză se odihnesc cât mai mult în pat. Dacă poate să doarmă este cu atât mai bine cu cât doarme mai mult. Dacă există perioade în care nu se poate dormi, atunci relaxaţi-vă pe deplin, fără nicio grijă! Este foarte bine ca pentru această perioadă să fie izolate de restul lumii. Nu vă preocupaţi de problemele personale şi ale casei, goliţi pe deplin mintea dv. şi lăsaţi-vă simplu în deplină relaxare.

NU VĂ ÎNGRIJORAŢI DE MIŞCAREA DE EVACUARE A INTESTINULUI ÎN PERIOADA DE POST

Una din marile griji ale celor ce postesc de la 3 la 10 zile este îngrijorarea că mişcările peristaltice nu vor mai avea loc. Doresc să accentuez din nou! Nu vă îngrijoraţi de această problemă! Totul va reveni la normal imediat după

întreruperea postului. Eu nu cred în necesitatea laxativelor sau a clismelor în perioada postului şi de aceea vă sfătuiesc să uitaţi aceste griji şi să vă gândiţi numai la minunata lucrare de purificare ce are loc în corpul dv. Eu nu consider necesară clisma vreodată! Eu nu cred în forţarea naturii şi după opinia mea este nenaturală folosirea clismei. Aceasta include luarea de laxative înainte sau în timpul postului. Intestinul îşi are propriul său mecanism sanitar şi antiseptic, iar reziduul rămas în interiorul dv. la începutul postului va fi neutralizat până la teminarea postului.

Sistemul de lucru al naturii este perfect atunci când îl lăsăm să dureze natural. După terminarea postului şi când mâncaţi o hrană bine echilibrată în fibre, umiditate şi lubrifiere, intestinul dv. va lucra mai natural decât a făcut-o vreodată pentru că dv. veţi mânca de acum încolo 50% din alimentele dv. în forma lor naturală de salate şi fructe.

Dv. veţi mânca din belşug zarzavaturi cu frunze, 5%. Nu veţi mânca carne şi peşte decât cel mult de 3 ori pe săptămână. Necesarul dv. de proteine va fi suplinit de nuci, seminţe şi legume. Dacă consumaţi pâine integrală din grâu, atunci o veţi prăji şi o veţi lăsa să se răcească (numită în America – Melba Toast). Orice pâine pe care o consumaţi trebuie să fie dextrinizată; aceasta înseamnă că va fi prăjită până când amidonul va fi transformat în ceea ce noi numim „zahăr (oră) sanguin”. Melba Toast va fi astfel prăjită încât să se poată sfărâma între degete.

După un post puteţi folosi germeni de grâu crud, partea cea mai importantă din grâu. Aceasta este o hrană care asigură corpului fibre, umiditate şi lubrifiere.

Indicaţii legate de modul de selectare a unei diete superioare pentru o bună nutriţie, sunt prezentate mai târziu în această carte.

Capitolul 10

EU POSTESC 7 – 10 ZILE DE 4 ORI PE AN

Eu sunt foarte sincer cu programul meu de post. Eu ştiu ce a făcut pentru mine, pentru membrii familiei mele, prietenii mei şi pentru unii din discipolii care se ocupă de sănătatea lor în întreaga lume.

Astfel programul meu cuprinde 4 posturi pe an la care se adaugă postul de

24 – 36 ore în fiecare săptămână.

La începutul fiecărui an eu îmi însemnez zilele în care voi posti 7 – 10 zile. Acum mă veţi întreba de ce tot spun 7 – 10 zile. Motivul este că uneori eu simt că în 7 zile am realizat curăţirea necesară a corpului meu.

Eu am postit atâţia ani încât sunt conştient de ceea ce face postul pentru mine. O voce interioară parcă îmi spune când să întrerup postul.

Astfel, calendarul meu mă învaţă să ţin post în prima parte a lunii Ianuarie. După cum am spus, eu postesc uneori 7 zile, poate să dureze 8 zile, 9 zile, dar poate ţine şi 10 zile.

Apoi eu îmi însemnez pe calendar un post la începutul primăverii. Postul meu din primăvară durează întotdeauna 10 zile pentru că este momentul în care doresc să arate cât mai bine corpul meu după o iarnă lungă.

În timpul activităţii mele de conferinţe eu sunt adesea obligat să vorbesc în săli supra-încălzite. Regret că trebuie s-o spun însă multă lume nu suportă vremea rece şi nu poate sta într-o sală sănătos şi proaspăt ventilată. Iată deci că eu trebuie să renunţ la simţămintele mele şi să vorbesc acestor „plante de seră” care au ajuns oamenii zilelor noastre.

„Dumnezeu a dat omului aer şi lumină şi apă,

deschise spre ceruri. Omul se închide în încăperi sufocante şi apoi se miră de ce fratele său moare”.

Oliver Woudell Holmes

POSTUL DUCE LA FORMAREA UNUI TERMOSTAT NATURAL ÎN CORP

Eu am sesizat că postul purifică corpul şi înviorează funcţiile sale astfel încât sistemul termostatic (de adaptare termică) a corpului lucrează cu eficienţă maximă. De ex. eu pot pleca de la locuinţa mea din deşert de lângă Palm Springs, California, în ianuarie când termometrul ajunge ziua la 80°F (26, 67°C) iar noaptea la 60° F (15, 56°C). Pot pleca cu avionul într-unul din oraşele din vestul mijlociu cum ar fi Duluth sau Minneapolis, Minnesota sau într-un oraş canadian cum ar fi Toronto unde temperaturile vor fi de – 10 la – 30 F (-23, 33 la – 34, 44 C).

Datorită postului corpul meu se poate adapta uşor la această vreme aspră. Practic eu rezist mai bine la vremea cea mai aspră, mai bine decât locuitorii adaptaţi la clima de acolo.

Această calitate de adaptare la climă este numai o caracteristică rezultantă printre multele lucruri minunate care se petrec cu corpul dv. când postiţi, oferind corpului o şansă de a elimina otrăvurile toxice şi de a construi Forţa Vitală.

După cum am mai amintit, dacă vă duceţi în sălile oraşelor cu vreme aspră, veţi observa că sunt supra-încălzite.

În aerul acestora există aşa de puţin oxigen încât plămânii mei vor aspira desigur şi o parte din bioxidul de carbon expirat de auditoriul din sală. Iată pentru ce ajută postul meu din primăvară. Eu doresc ca într-un post de 10 zile să elimin aceste otrăvuri toxice, precum şi alte otrăvuri care se găsesc în încăperile încălzite artificial. Din

această cauză postul meu este primăvara întotdeauna de 10 zile. Şi apoi cu desfăşurarea verii, eu ţin un post de 7 zile în ultima parte a lui Iulie sau August. Acesta este postul meu cel mai uşor pentru că până atunci eu am mâncat mari cantităţi de fructe proaspete delicioase şi de vegetale proaspete crescute organic (fără îngrăşăminte chimice) în grădină.

Eu cred că mă bucur de postul din vară mai mult decât de oricare altul. Practic acest post este atât de uşor încât eu nu întrerup nici activitatea fizică şi nici cea intelectuală.

Postul meu de toamnă poate fi spre sfârşitul lui octombrie sau în noiembrie şi ţine 7 – 10 zile.

După cum v-am mai spus, postul are un efect cumulativ. Gândiţi-vă la repausul pe care-l oferă organelor digestive dacă eu postesc aproximativ 75 zile pe an. Aici se include ficatul, vezica biliară şi toate organele credincioase din corpul meu care produc hormoni. Repausul fiziologic pe care îl dau pancreasului meu este pentru a produce destulă insulină, acelaşi lucru fiind valabil şi pentru stomac, unde sunt necesare atâtea sucuri digestive pentru a prelucra hrana zilnică. Veţi observa că după un post veţi avea mai multă salivă în gura dvs., veţi observa că gura dvs. va avea un gust mai dulce, că respiraţia dvs. va fi mai curată şi chiar dacă vi se pare curios, cu cât postiţi mai mult cu atât se va reduce mirosul neplăcut emanat de corpul dvs.

NATURA A INTENŢIONAT CA RESPIRAŢIA ŞI CORPUL NOSTRU SĂ AIBĂ UN MIROS PLĂCUT ŞI NU NEPLĂCUT

Cu câţiva ani în urmă am supravegheat un program de post pentru un student sosit în California de la New York. Problema sa era un teribil miros al corpului emanat

de fiecare bucăţică a corpului, şi mai ales de la subbraţ, palma mâinii şi de la picioare. Mirosul nu putea fi descris decât putred.

Mirosul nu era datorită lipsei de baie, întrucât el mi-a spus că făcea 3 – 4 băi fierbinţi cu săpun pe zi şi a utilizat toate felurile de deodorante şi de substanţe împotriva transpiraţiei, dar, toate acestea, fără niciun rezultat, mirosul greu menţinându-se. Acest om a ajuns o epavă nervoasă, simţindu-se ca un exilat al umanităţii.

El nu numai că avea un miros al corpului, ci prezenta şi o halitoză ce mă făcea să cred că respiraţia sa ar putea ucide chiar şi un bou.

El a folosit gargare, bomboane şi a mestecat gumă puternic parfumată, însă mirosul greu al expiraţiei a persistat.

Întrebând pe acest om înainte de post am constatat că el a fost slăbit de muncă peste măsură, dificultăţi în căsmicie şi răspunderi financiare grele. Dacă vă supraextenuaţi şi vă epuizaţi energia nervoasă şi fizică, atunci organele de eliminare nu îşi pot efectua cum trebuie datoria lor. Acest om a fost practic suferind de epuizare nervoasă; obiceiurile sale de mâncare nu erau sănătoase; ziua sa de muncă era atât de aglomerată încât înghiţea câte-un sandviş pe care-l *„spăla”* apoi cu cafea. Practic el nu şi-a luat timp să selecteze o dietă hrănitoare şi bine echilibrată. Astfel, sistemul său eliminator n-a mai funcţionat normal.

I-au trebuit desigur mulţi ani ca să ajungă într-o stare atât de decăzută şi că postul şi un program de vieţuire sănătoasă vor lua timp până vor da rezultate. Omul a fost destul de inteligent şi a cooperat pe deplin. Eu am început cu el un post de 36 ore, iar între posturi eu am adăugat în hrană, în mod gradat, tot mai multe fructe crude şi

vegetale la dieta sa iniţială concentrată, formată din hidrocarburi rafinate şi din cărnuri. Eu sunt convins de necesitatea unei perioade de tranziţie între o dietă pervertită şi o dietă naturală. Corpul uman nu poate fi forţat să se schimbe repede. Lucrurile trebuie luate încetişor. În loc de a mânca carne de 3 ori pe zi acum el mânca numai odată pe zi carne. El mânca multă pâine albă, iar acum l-am trecut pe pâine integrală prăjită. Apoi i-am prescris un post de 7 zile. Primele 3 zile au fost foarte grele, întrucât acum el începea să elimine toxinele acumulate.

În primele 4 zile el a tot vomat, iar în a 5-a zi el a făcut o erupţie pe piele. Din corpul său se emana un miros greu, iar respiraţia sa era de nesuportat. Ca să stau la

2 m de el aproape că îmi trebuia o mască de gaze.

Eu am păstrat câte un eşantion zilnic din prima urină a zilei. Am etanşat sticluţele, le-am pus data şi le-am pus pe etajeră la răcit şi aşezat. Era absolut de necrezut cum, după câteva săptămâni, putea ieşi dintr-un om o urina atât de închisă la culoare şi de tulbure.

Eu sunt bine familiarizat cu mirosul de urină putredă, deoarece sunt un terapeut fizic, licenţiat de State Board of Medical Examiners al Statului California, şi în îndelungaţii ani în care am lucrat sub mâna multor doctori faimoşi, eu am petrecut mult timp prin spitale. Am mirosit urina de la persoane bolnave la care duhoarea era de nesuportat. Practic, am văzut surori medicale şi doctori care au vomitat atunci când au mirosit urina provenită de la persoane periculos de bolnave.

După post am eliminat tot mai mult din alimentele civilizaţiei şi am adăugat tot mai multe fructe şi vegetale crude, iar după încă vreo câteva săptămâni i-am prescris un post de 10 zile. Acesta a fost mult mai uşor pentru el,

însă el încă elimina mari cantităţi de substanţe toxice. Acestea se numesc *„otravă latentă”* şi este concentrată în celulele corpului. Este necesar un timp îndelungat de post şi de hrană alcalină pentru a provoca dislocarea acestor materii mortale acumulate.

De exemplu, la cluburile mele sau în viaţa mea socială activă oamenii vor zice: *„Ei bine d-le Bragg, noi respectăm filosofia dvs. de vieţuire, noi suntem persoane perfect sănătoase, mâncăm ceea ce ne cade bine, bem cafea cât avem nevoie şi mâncăm tot ceea ce mănâncă o persoană normală”*. Aceste persoane vor să-mi spună cât sunt de puternice, însă eu ştiu mai bine. Eu ştiu că otrava se acumulează în ţesuturile lor şi ştiu că într-o zi se vor manifesta, iar persoanele respective vor fi bolnave de moarte atunci când va avea loc criza de vindecare. Iată ce este boala – Natura încercând să purifice corpul de o supra-încărcare cu otravă toxică.

Acum, eu sunt primul care admit că prin ereditate mulţi oameni moştenesc o constituţie de fier. Ei pot să râdă şi să ignore orice lege a lui Dumnezeu şi a naturii fără a părea că trag consecinţele, însă într-o zi va veni timpul răsplăţii… ziua în care Natura îşi începe una din variatele forme de eliminare. Credeţi-mă că am văzut pe aceşti aşa-numiţi oameni natural sănătoşi, care puteau mânca orice, bea orice, fumau, săreau peste orele de somn, lucrau 18 ore sau mai mult pe zi, cedând şi duşi la spital, i-am văzut crispaţi de durere într-o suferinţă atât de puternică încât mi-au dat lacrimile văzându-i atât de chinuiţi şi, cu părere de rău trebuie să spun că mulţi din aceşti oameni puternici au ajuns prematur în groapă.

„Un om prudent va considera mai important ceea ce încrederea a admis pentru el, decât ceea ce acesta a negat”.

Astfel, eu am ştiut că pacientul meu trebuia tratat cu multă atenţie. Eram mulţumit că el respecta cu conştiinciozitate programul prescris. A trebuit aproape un an de post şi vieţuire naturală pentru a învinge acest *„duşman”* supărător. Astăzi acel om are o respiraţie curată şi plăcută. Porii corpului său nu mai emană miros urât!

El este un om cu totul diferit. Nu numai că a învins *„duşmanii”* din corpul său, ci arată şi cu 20 de ani mai tânăr. El este acum un bărbat plăcut, cu aspect tineresc, vioi, cu atracţie personală. El este un om mult mai relaxat, pentru că are o minte senină. Cred că acum vă este clar de ce folosesc o metodă preventivă de trai. Mulţi oameni aşteaptă până când se întâmplă ceva, ca după aceea să acţioneze, însă eu cred că UN GRAM DE PREVENIRE ESTE MULT MAI VALOROS DECÂT UN „KILOGRAM” DE TRATAMENTE.

Acei dintre dvs. care citesc această carte să nu aştepte până când natura izbucneşte într-un şoc de dezintoxicare. Nu este oare mult mai logic de a da corpului nostru un repaus fiziologic de 34 – 36 ore săptămânal? Nu este oare bine de a ţine câte un post de 7 – 10 zile şi a oferi corpului dvs. O şansă de a se purifica? Daţi corpului dvs. O şansă de a scăpa de toxinele acumulate!

LA ÎNCEPUT…

Pentru a afla ce s-a întâmplat cu adevărat la crearea pământului, inginerii au muncit săptămâni pentru a aduna informaţii. Verificându-le şi răsverificându-le, după care le-au introdus în calculator. Momentul mult aşteptat a sosit: totul a fost complet, s-au adunat cu toţii de jur-împrejur, a fost apăsat un buton, calculatorul a fost pus în funcţiune, releele s-au aprins iar soneriile au semnalizat şi în final a fost imprimat următorul mesaj: *„Vezi Geneza 1*: *1”*.

The Anglican Digest

„Dă-ne Doamne puţin soare, Puţină muncă şi puţină bucurie.

Dă-ne, în mijlocul atâtor lupte şi agitaţii.

Pâinea noastră cea zilnică şi puţin unt de nucă, Dă-ne Doamne sănătate să putem trăi.

Atât pentru noi dar şi pentru a bucura pe alţii. Mai dă-ne Doamne puţin cântec.

O povestire şi o carte care să ne-nsoţească.

O, dă-ne Doamne o şansă să fim într-adevăr buni ci noi şi cu alţii, Până când toţi oamenii vor învăţa să retrăiască ca fraţii".

(O veche rugăciune engleză)

Capitolul 11

CUM SE ÎNTRERUPE UN POST DE 7 ZILE

Nu uitaţi că după un post 7 zile stomacul dvs. şi cei 10 metri de tract intestinal s-au contractat şi deci trebuie să ţineţi seama de următoarele indicaţii la întreruperea postului dvs.

Cam pe la ora 5 în ceea de-a 7-a zi descojiţi 4 sau 5 roşii de mărime mijlocie, tăiaţi-le, daţi-le odată în fiert şi apoi stingeţi focul. Când acestea s-au răcit suficient puteţi să mâncaţi câte doriţi. Dimineaţa, în cea de a 8-a zi, veţi mânca o salată de morcovi raşi şi varză rasă peste care aţi stors ″ de portocală. După salată puteţi servi o mâncare din verdeţuri înăbuşite şi roşii descojite (spanac, sfeclă elveţiană cu frunze comestibile, verdeţuri de muştar. Daţi aceste verdeţuri odată în fiert şi apoi opriţi focul.

Cu mâncarea dvs. de verdeţuri puteţi mânca şi 2 felii de pâine integrală

100% de grâu, prăjită până când este complet uscată. Această pâine este cunoscută sub numele de *„Melba Toast"*. După ce pâinea prăjită s-a răcit ea trebuie să fie atât de uscată încât să se fărâmiţeze complet atunci când

este nărunţită între degete. După cum v-am mai spus, această mâncare va fi luată dimineaţa. În decursul zilei puteţi bea oricât de multă apă distilată doriţi.

Pentru prânz puteţi servi o salată de morcovi raşi, ţelină şi varză tăiată, la care s-a folosit suc de portocale pentru dresură. Acestea vor fi urmate de 2 legume gătite… o legumă cum ar fi spanacul, conopida, sfecla elveţiană (cu frunze comestibile) sau verdeţuri de muştar şi o legumă, cum ar fi fasolea verde, morcovi, ţelină înăbuşită, okra sau dovlecel. Puteţi să mâncaţi şi 2 bucăţi de pâine integrală prăjită. Aceste mese NU trebuie să conţină ULEIURI de niciun fel.

În dimineaţa zilei a 9-a puteţi lua o masă cu orice fel de fructe proaspete, cum ar fi bananele, ananas, portocale, grape fruit sau mere. La acestea se poate adăuga 2 linguri de germeni cruzi de grâu, îndulcirea făcându-se cu miere – cel mult o lingură.

La amiază se poate servi o salată de morcovi raşi, varză, ţelină, cu o legumă gătită şi o felie de pâine prăjită. La prânz puteţi servi o salată de lăptuci, năsturel (cardamă), pătrunjel şi roşii şi 2 legume gătite.

Începând cu ziua a 10-a se pot utiliza meniurile date la sfârşitul cărţii.

CUM SĂ ÎNTRERUPEM UN MENIU DE 10 ZILE

Există puţină diferenţă între postul de 7 zile şi cel de 10 zile. În a 10-a zi pe la orele 5, veţi servi roşii înăbuşite, în continuare se va proceda ca după postul de 7

zile.

IMPORTANT!

Nu mâncaţi mai mult decât vă este necesar. Nu uitaţi că nu aţi folosit hrană timp de 7 – 10 zile şi aţi pierdut foamea după mâncare. Nu înseamnă că dacă mâncaţi acum veţi şi simţi imediat putere. Corpul dvs. necesită

timp pentru a trece de la programul de dezintoxicare la programul de mâncare.

DIN NOU – NU VĂ ÎNGRIJORAŢI DE EVACUAREA SCAUNULUI Corpul poate avea nevoie de 1 sau 2 zile pentru a se adapta din nou la mâncare şi deci, nu trebuie să vă îngrijoraţi dacă intestinul este încă leneş. De multe ori unii oameni vor avea scaun imediat după prima mâncare după post, însă procesul de eliminare este diferit pentru fiecare persoană şi deci nu putem stabili un standard general cu privire la momentul în care mişcările peristaltice vor avea loc din nou în mod regulat. Vă sfătuiesc să aveţi răbdare cu natura şi să nu forţaţi intestinele să producă mişcarea necesară.

Natura a înzestrat intestinele cu propriul lor sistem antiseptic şi sanitar şi acest sistem va produce o mişcare naturală. Dv. mâncaţi o hrană care stimuleaază mişcarea peristaltică (ca a unui vierme) a intestinului. Când intestinul începe evacuarea şi dacă dvs. respectaţi instrucţiunile şi continuaţi cu meniurile unei alimentaţii corecte, atunci veţi stabili un sistem sănătos şi regulat de eliminare.

PROGRAMUL IDEAL DE ELIMINARE

În viaţa mea proprie trăită cu o dietă bogată în fibre, umiditate şi lubrifiere, am stabilit următoarele obiceiuri de evacuare. Eu am un scaun la scurt timp după ce m-am sculat. Favorizez acest lucru prin câteva mişcări de răsucire a corpului, fapt care îmi asigură o eliminare completă.

După cum v-am mai spus, eu nu servesc micul dejun pentru că eu consider că programul fără micul dejun este mai sănătos. La câteva ore după ce mă scol eu mănânc fructe proaspete: ananas, banane şi portocale sau caise coapte (în cuptor) şi care au fost cultivate organic fără

îngrăşăminte chimice. Peste o oră sau mai târziu, eu iau prima mea masă a zilei, de-obicei o salată combinată din legume crude cu o bază formată din morcovi raşi, varză, ţelină. La aceasta adaug adesea avocado, întrucât consider că această combinaţie constituie un excelent lubrifiant şi un stimulent pentru întregul tract gastro-intestinal. Eu mi-am făcut o regulă de fier în a mânca întotdeauna la început salată. Aceasta pentru mai multe motive. Mai întâi consider că trebuie să educăm cele 260 de papile gustative să accepte numai alimente naturale. De aceea, dacă serviţi alimente crude, fie o salată de fructe la începutul mesei sau o salată de legume, atunci dvs. educaţi papilele gustative să ceară întotdeauna alimente curate, vii.

Majoritatea oamenilor încep masa cu o ciorbă sau o supă, sandvişuri sau pâine. După părerea mea aceasta este greşit. Pentru a face papilele gustative să reacţioneze şi să fie vii, hrana de la începutul mesei declanşează sucurile digestive, pentru că alimentele crude sunt bogate în enzime naturale. Toate acestea contribuie la o bună nutriţie şi din această cauză vă recomand de a mânca întotdeauna ceva crud la începutul fiecărei mese şi cu trecerea anilor veţi vedea că papilele dvs. gustative vor începe să refuze orice aliment devitalizat sau demineralizat pe care-l încercaţi să-l mâncaţi. Pe măsură ce vă educaţi cele 260 papile gustative să aprecieze hrana crudă, veţi observa că puteţi (ceea ce s-a şi faceţi) să măriţi cantitatea de alimente crude până la 60% din totalul alimentelor ingerate.

Nu uitaţi faptul că hrana crudă este o hrană vie, vitală, aşa cum a pregătit-o natura, este o hrană integrală, naturală, vie, plină de enzime şi energie de la soare.

Majoritatea oamenilor doresc o hrană care să-i stimuleze, ei doresc hrană gătită care însă a fost jefuită de

elementele sale vitale.

Eu nu doresc să vă influenţez a mânca o hrană 100% crudă, pentru că nu cred că omul civilizat poate să trăiască precum străbunii săi de acum 5 – 6 mii de ani. Iată de ce consider că dieta ideală este constituită din 3/5 fructe şi legume crude şi

1/5 proteine. Aceste proteine pot fi sub formă de ouă, brânză naturală sau sub formă vegetariană, cum ar fi nucile, untul din nuci, seminţele (de floarea soarelui, de susan sau dovleac). Drojdia de bere şi germenii de porumb asigură de asemenea o parte din proteine. Ultima cincime este împărţită în trei: 1/3 din cincime sunt amidonurile naturale, cum ar fi cerealele integrale, chiar şi sub formă de pâine, orezul maron, legumele uscate, cum ar fi lintea şi tot felul de fasole uscată, mazăre uscată de Lima şi linte uscată. Cealaltă 1/3 din cincime este rezervată zaharurilor naturale existente în fructe uscate la soare, cum ar fi curmalele, smochinele, stafidele, mierea, siropul de arţar, melasă nesulfurată şi melasă cu „*benzi negre*”.

Ultima 1/3 din cincime este rezervată uleiurilor naturale nesaturate, cum ar fi uleiul de şofran, uleiul de soia, uleiul de măsline, uleiul de nucă şi orice ulei natural nesaturat.

Amidounurile naturale, zaharurile şi grăsimile sunt o hrană puternic concentrată şi de aceea nu se utilizează în cantităţi prea mari.

DIETA VEGETALĂ SAU CU CARNE

De-a lungul ultimilor 50 ani, timp în care m-am ocupat de nutriţie, controversa între vegetarieni şi hrana cu carne s-a amplificat. Ambele părţi prezintă argumente ştiinţifice în favoarea părţii lor. Eu nu încerc să vă conving de a trece sau de-o parte sau de alta, de a trece la vegetarianism sau de a mânca carne. Există sute de cărţi

scrise pe tema ambelor subiecte.

În ceea ce mă priveşte, eu caut să elimin cuvântul *„NICIODATĂ”* atunci când este vorba despre hrană.

De-a lungul anilor în care am respectat programul de post şi în care am ţinut o dietă conţinând o mare cantitate de fructe şi legume crude, corpul meu a devenit destul de purificat încât practic îmi spune de ce am nevoie la fiecare masă. De-a lungul acestor ani de dietă corpul meu a pierdut dorinţa după carne şi peşte, iar dieta mea se compune din fructe şi vegetale crude, fructe coapte şi vegetale gătite, la care se adaugă nucile, untul de nucă, seminţele, germenii de grâu crud, drojdia de bere şi legumele.

Iată hrana după care alerg, însă după cum am mai spus, eu nu întrebuinţez cuvântul *„NICIODATĂ”*, pentru că uneori corpul meu îmi cere o bucată de carne sau de peşte sau nişte brânză naturală sau câteva ouă fierte. Cu alte cuvinte corpul meu a dezvoltat un instinct de selectare a alimentelor. Uneori trec 4 – 5 ani fără să gust carne sau peşte şi apoi corpul meu îmi cere o bucată de carne sau de peşte şi eu îi dau. Această voce internă m-a ajutat enorm.

În principiu, eu am fost un vegetarian toată viaţa, prin natură. Eu am fost crescut la o mare fermă din Virginia unde era tăiat un mare număr de porci şi de vite, timp în care această practică (de a lua viaţa animalelor) mi-a creat repulsie. Eu n-am fost niciodată un vânător sau un pescar, pentru că nu îmi place să iau viaţa altor făpturi. Eu am făcut 13 expediţii în ţări primitive şi am întâlnit mulţi oameni robuşti şi sănătoşi trăind cu o dietă vegetariană.

Pe de altă parte am întâlnit oameni în locuri primitive care se bucurau de o sănătate superioară şi mâncau totuşi produse animale. Am cutreierat mările sudului mai mult de

1 an şi în acele insule îndepărtate am întâlnit super-oameni, bărbaţi şi femei, care se hrăneau cu o bogăţie de fructe şi vegetale proaspete, însă şi cu peşte, păsări de curte şi ceva carne.

Vedeţi, eu am încercat să fiu cât mai cinstit în privinţa vegetarismului faţă de dieta cu carne. Eu cred că, cu cât corpul este mai purificat, cu atât se dezvoltă un simţ ascuţit de alegere.

„O dietă temperată înarmează corpul împotriva tuturor accidentelor externe, astfel încât rezistă mai uşor la căldură, frig şi muncă”.

Benjamin Franklin

ŞAPTE DIN PROFESORII MEI IUBIŢI

Unul din cei mai mari profesori şi doctori în ştiinţa purificării corpului şi în nutriţie a fost Dr. medic John Tilden din Denver. Acest mare om de ştiinţă rămâne înscris în istorie ca unul din cei mai buni doctori. Programul său a inclus postul şi o abundenţă de fructe, vegetale şi produse animale. El a ajuns la 90 de ani şi a fost un medic activ până la sfârşitul vieţii.

Pe de altă parte unul din cei mai buni doctori, specializat în nutriţie, a fost faimosul Dr. John Hervey Kellog, care a funcţionat timp de 60 de ani ca director al faimosului aşezământ Battle Creek, Sanatoriul din Battle Creek, Michigan.

Dr. Kellog s-a specializat în dieta vegetariană (el însuşi un vegetarian convins), iar la spitalul său veneau oameni din toată lumea (din cele mai înalte pături sociale), care ajungeau la sănătate superioară cu o dietă vegetariană. Eu am avut ocazia să studiez sub mâna Dr. Kellog şi consider că a fost una din experienţele mele cu totul deosebită din viaţa mea.

La începutul secolului eu eram asociat cu Bernarr

Nacfadden, părintele şi fondatorul Mişcării de Cultură Fizică. D-l Macfadden a încercat pentru un timp vegetarianismul dar apoi s-a reîntors la dieta mixtă, care a inclus carne şi peşte. El este o altă personalitate care a crezut în dieta mixtă şi a trăit aproape 88 de ani.

De-a lungul îndelungaţilor ani de practică în nutriţie eu am întâlnit mulţi bărbaţi şi femei renumite care au contribuit la refacerea a sute de oameni printr-un sistem de dietă naturală.

În anii ’20 am avut privilegiul să lucrez cu Dr. St. Luis Estes, care a fost un pionier şi un convins în ce priveşte dieta cu crudităţi. Am avut ocazia să văd multe persoane bolnave şi ruinate care însă şi-au recăpătat sănătatea prin această dietă cu hrană crudă.

Dr. Bennedict Lust a fost părintele şi fondatorul Naturopatiei în America. El a înfiinţat la New York o mare şcoală de Naturopatie şi a şcolarizat sute de Doctori naturali care au răspândit învăţăturile sale în întreaga lume.

Dr. Henry Lindiahr a fost un faimos medic fără medicamente care a militat pentru revenirea la metodele naturale în tratamentul modern şi de prevenire a bolilor.

Profesorul Arnold Ehhret a fost după prerea mea cel mai mare nutriţionist din lume. El a fost descoperitorul şi creatorul *„Sistemului de vindecare prin dietă fără mucus”* care conţinea o dietă strict vegetariană.

Eu cunosc azi mulţi din foştii discipoli ai profesorului Ehret aflaţi în vârstă de 80 – 90 ani şi care se bucură de o sănătate viguroasă şi robustă respectând acest plan.

Aş putea să mai enumăr o mulţime de alţi nutriţionişti remarcabili cu care am venit în contact şi cu care am studiat, personalităţi care au practicat fie dieta mixtă, vegetariană sau dieta cu crudităţi. Toţi aceştia au

avut un lucru comun şi anume, ei cu toţii au eliminat integral toate *„alimentele prelucrate şi rafinate”* ale civilizaţiei noastre. Iată o listă a alimentelor considerate de către aceste personalităţi, necesar a fi eliminate integral din dietă:

— Zahăr rafinat sau produse cu zahăr rafinat cum ar fi: gemurile, pelteaua, jeleurile, dulceţurile, marmelada, îngheţata, şerbetul, prăjiturile, bomboanele, cocăturile, guma de mestecat, băuturile răcoritoare, plăcintele, pastele, budincile cu tapicca, sucurile îndulcite de fructe, fructele conservate în sirop.

— Sos picant (keetchup), muştarul, sosul de Worchestershire, conserve în oţet, măsline verzi.

— Hrană sărată, cum ar fi cartofii pai, nuci şi alune sărate, sărăţele, biscuiţi săraţi şi varză acră.

— Orez alb şi doar perlat.

— Cereale uscate comerciale, cum ar fi fulgii de porumb şi alte cereale.

— Alimente prăjite.

— Grăsimi saturate şi uleiuri hidrogenate… (duşmani ai inimii dvs.).

— Alimente care conţin ulei din seminţe de bumbac. Când un produs este etichetat ca ulei vegetal, vedeţi de care este înainte de a-l utiliza.

— Oleomargarine (grăsimi saturate şi uleiuri hidrogenate).

— Unt de arahide, care conţine uleiuri hidrogenate.

— Cafea, cafea decafeinizată, ceai rusesc şi băuturi alcoolice.

— Tutun.

— Carne proaspătă de porc şi produse de porc.

— Peşte afumat de orice fel.

— Cărnuri afumate, cum ar fi şuncă, slănină şi sosuri.

— Carne conservată, cârnaţi fierţi, salam, bologna, carne de vită în suc propriu, păstramă şi orice carne care conţine nitrat de sodiu sau nitriţi.

— Fructe uscate care conţin bioxid de sulf (conservanţi).

— Nu consumaţi pui care au fost injectaţi cu stilbestrol sau hrăniţi cu hrană pentru pui care conţine vreun medicament.

— Supe îmbuteliate/concentrate (citeşte etichetele… vezi dacă conţine zahăr, amidon, făină albă sau de grâu şi conservanţi).

— Alimente care conţin benzoat de sodiu, cremă de tartrat… (conservanţi).

— Produse din făină albă, cum ar fi pâinea albă, pâinea albă de grâu, pâinea de secară care conţine şi făină albă de grâu, găluşte, biscuiţi, franzele (cu sau fără stafide), sos, tăiţei, gogoşi, napolitane, biscuiţi-sărăţele, macaroane, spaghete, plăcintă pizza, plăcinte, paste (făinoase), prăjituri, cocături, budinci comerciale sau preparate şi produse de panificaţie gata mixate.

— Produse din făină înălbită sau nu.

— Vegetale mai vechi de o zi, salate preamestecate şi cartofi copţi.

— Se evită automedicaţia; fără aspirină, aspirină atenuată, antihhistaminice, lapte de magneziu, somnifere, tranchilizante, sedative, catartice puternice sau bromuri spumoase.

Nu sunteţi calificat să vă prescrieţi singur medicamente (poate avea urmări grave).

Capitolul 12

NU CRED ÎN NECESITATEA CLISMEI ÎN TIMPUL POSTULUI

Eu am citit multe cărţi despre post şi majoritatea lor

recomandă ca în timpul postului să se efectueze zilnic o clismă.

Vreau să se înţeleagă clar că eu personal nu cred în necesitatea clismei în timpul postului sau altcândva decât cu excepţia cazurilor extrem de urgente. Atunci când intestinul refuză categoric să evacueze sau în perioada de boală, clisma nu reprezintă decât un ajutor momentan, *„o cârjă"*.

Comparând clisma cu un laxativ puternic putem considera clisma ca fiind superioară laxativului, însă are şi dezavantajele sale.

Clisma continuată o perioadă îndelungată de timp va produce iritaţie, va spăla secreţiile interne importante, membrana de mucus, va evacua bacteriile necesare pentru o funcţionare bună a intestinului.

Clisma spală elementele bune existente sub formă de bacterii utile, natura nedorind un vid favorizează intrarea de *„bacterii rele"* şi de aici infecţia.

În timpul postului dvs. aveţi un repaus fiziologic. Întrucât nu se mai consumă niciun fel de alimente, mişcarea ondulatorie numită *„peristaltică"* se opreşte. În timpul postului, întregul sistem eliminativ cere un repaus complet şi dvs. nu trebuie să deranjaţi această odihnă. Corpul îşi are propriul său sistem sanitar şi antiseptic în intestin şi în multe situaţii nu va exista nicio defecaţie în timpul postului. Nu vă îngrijoraţi în timpul postului. Nu vă îngrijoraţi de aceasta şi nu faceţi clismă, nici nu luaţi laxative.

Lăsaţi intestinul să se odihnească, pentru aceasta ţineţi de fapt postul. Întreaga idee este de a oferi marelui sistem eliminativ un repaus complet.

Din timp în timp, în perioada postului poate să existe evacuări ale intestinului. Dacă însă nu există nu trebuie să

vă îngrijoraţi că vă intoxicaţi cu otrăvuri. Atunci când după post începeţi să mâncaţi alimente naturale, evacuarea intestinului va fi mai bună şi mai regulată.

Consumul de cocktailuri răpeşte sănătatea şi viaţa multor mii de bărbaţi şi femei. Nu puteţi să vă obişnuiţi cu lichiorurile şi să menţineţi totodată şi vitalitatea şi vigoarea pe care ar trebui s-o aveţi. Nu veţi putea avea sănătatea cea mai bună depinzând de astfel de stimulente.

Capitolul 13

LIMBA DVS. NU MINTE NICIODATĂ

Limba dvs. este o *„oglindă magică”*. Limba dvs. poate descoperi cât de mult material toxic este acumulat în celule şi în organele vitale ale corpului dvs. Limba nu este numai oglinda stomacului ci şi întregul sistem membranos.

În corpul dvs. există un tub lung de 10 metri care se întinde de la gură la anus. Acest tub are temperatura corpului… dar şi umiditate. Prin acest tub trece întreaga hrană pe care o consumaţi.

Diferitele mâncăruri necesită perioade diferite de a trece prin acest tub. Majoritatea oamenilor de astăzi au o dietă înalt rafinată şi concentrată care formează acid. Ei consumă mari cantităţi de făină albă rafinată, zahăr alb rafinat şi grăsimi saturate. Majoritatea aşa numitelor diete civilizate nu au suficiente fibre, umiditate şi lubrifiere pentru a trece repede prin tubul lung de 10 metri.

Eu cred că există un factor comun care precede sau coexistă cu multe boli care ne afectează. Elementul comun este constipaţia.

Definiţiile pot diferi însă după părerea mea este logic să apară constipaţia atunci când scaunul nu are loc la intervale regulate, nici în frecvenţă şi nici cantitativ. Constipaţia poate constitui începutul multor probleme fizice serioase.

În cultura şi civilizaţia noastră oamenii au ajuns să creadă că nu este niciun pericol de a mânca orice şi oricât de des am dori aceasta. Ni se spune adesea să mâncăm mult dimineaţa pentru a avea suficientă energie şi apoi oamenii mănâncă destul de mult şi la pauza de dimineaţă. Apoi vine prânzul, pauza de după amiază, masa de seară, sandvişurile urmărind televizorul… şi în final o ultimă gustare înainte de culcare. Pe lângă toate acestea mulţi oameni mai consumă îngheţată, lapte gras cu malţ, gustări, îngheţate pe băţ, acadele şi nuci sau alune sărate.

În rezumat, se mănâncă de cel puţin 6 ori pe zi.

În mod uzual oamenii cred că dacă au scaun regulat zilnic, de obicei dimineaţa, atunci ei sunt lipsiţi de constipaţie.

O eliminare totală nu este suficientă pentru a îndepărta tot materialul provenit din hrana pe care aceşti oameni au consumat-o şi, ca rezultat, aceste reziduuri morbide, în putrefacţie, şi supuse unor modificări enzimatice şi bacteriologice, rămân neevacuate din intestin, ceea ce provoacă adesea complicaţii grave.

Corpul uman este în principiu puternic şi poate suporta o mare parte din abuzul de supraalimentare şi de utilizare a unei alimentaţii prea adesea necorespunzătoare. Este adesea dificil ca unor astfel de persoane care nu mănâncă în mod corect şi care au un scaun zilnic, să le spun că sunt constipate şi că invită astfel apariţia unor probleme serioase în viitor.

Nu există decât o singură cale de a avertiza pe aceşti oameni de faptul că poartă cu ei o hazna dezgustătoare. Fenomenul de avertizare îl dă aspectul limbii.

Dacă aceste persoane postesc 2 – 3 zile utilizând apă distilată, atunci limba – această oglindă magică – le-ar arăta foarte clar că poartă cu ei o navă oribilă de otravă în

fermentaţie aflată în tubul intestinal. Câteva zile de post vor acoperi limba cu un strat gros de material alb, rânced, toxic, cu un miros teribil. Acest strat acoperitor poate fi răzuit şi examinat. Pe timpul postului puteţi răzui şi curăţi limba însă în câteva ore va reapare stratul puternic toxic. Apariţia acestui strat de încărcare a limbii reprezintă o indicaţie clară cu privire la marea cantitate de murdărie toxică, mucus şi multe alte otrăvuri acumulate în celulele întregului corp care acum începe să elimine de pe suprafaţa interioară a stomacului, intestinelor şi de la toate părţile şi organele corpului.

Cantitatea reală de material toxic purtat de aşa-numita persoană sănătoasă, este aproape de necrezut. După părerea mea, multe din problemele fizice sunt datorate constipaţiei locale a tubului interestinal de 10 metri, a circulaţiei, celulelor şi a întregii reţele *„tubulare”* a corpului uman. Eu cred că aceste otrăvuri cauzează o înfundare constituţională a întregului sistem tubular şi în special a capilarelor de dimensiuni microscopice.

Prin acoperirea limbii celui care posteşte, natura arată în mod clar că acest corp conţine o mare cantitate de otravă toxică. Caracteristic construcţiei ţesuturilor, în special a organelor interne vitale şi puternice, cum ar fi rinichii, ficatul şi toate glandele, este faptul că ele sunt ca un burete. Imaginaţi-vă un burete îmbâcsit cu masă putredă într-un strat gros.

Eu am supravegheat sute de oameni postind şi mi-am putut da seama de marea cantitate de otravă toxică, care există în corpul persoanelor obişnuite ce trăiesc pe baza dietei standard americane.

Gândiţi-vă numai la câtă flegmă şi mucus iese din corpul unei persoane răcite, prin nas şi gură. Tot la fel în timpul acestei crize de curăţire, organele vitale, cum ar fi

plămânii, rinichii şi vezica elimină o mare cantitate de otrăvuri.

Aşadar, începeţi chiar de azi să învăţaţi mai mult despre dv. postind şi urmărind cu atenţie limba dvs. Limba este un organ buretos care pe suprafaţa sa reflectă cu acurateţe starea de sănătate sau de boală a oricărei alte părţi a corpului dvs. *„Oglinda fermecată”* poate constitui o stea călăuzitoare în călătoria dvs. spre o sănătate superioară. Cu cât respectaţi mai conştiincios un plan corect de post şi cu cât respectaţi mai bine un program de alimentaţie sănătoasă, cu atât mai curată va deveni limba dvs. în timpul postului.

Acesta este un semn sigur că vă aflaţi pe drumul către o viaţă nouă, o viaţă lipsită de probleme fizice şi necazuri, o cale vă ajută la atingerea celei mai mari performanţe – LIPSA BĂTRÂNEŢII – şi un corp fără dureri, îmbătrânire şi fără oboseală. Astfel, dacă ţineţi postul de 24 sau 36 ore sau de 7 – 10 zile, observaţi cum limba dvs. va deveni mai curată după fiecare post. Aceasta vă va descoperi Miracolul Postului. Omul nu moare de bătrâneţe… S-a dovedit că nu există boli speciale cauzate pur şi simplu numărului mare de ani.

Majoritatea bolilor omoară atât pe cei tineri cât şi pe cei bătrâni şi majoritatea acestor boli există la un corp plin de otrăvuri toxice. Păstraţi corpul curat prin post şi alimentaţie naturală (cu atât mai curată va deveni limba dvs. în timp). Limba şi urina dvs. vă vor fi semne indicatoare cu privire la puritatea internă. Urmăriţi-le cu atenţie pe amândouă în timpul postului.

LEGEA VIEŢII

Corpul omului a fost creat în concordanţă cu legile fizico-chimice care sunt legile Creatorului.

Aceste legi nu variază niciodată.

Legea Sa este scrisă pe fiecare nerv, muşchi şi fiecare facultate pusă în noi. Aceste legi guvernează celulele, ţesuturile şi organele corpului în timpul executării variatelor lor funcţii. Acestea operează în mod amplu prin reţeaua complexă de nervi care străbate întregul corp. Ele acţionează prin sistemul nervos central de la care provin impulsurile nervoase şi prin sistem nervos reflex partea reţelei de nervi care nu se află sub controlul direct al voinţei.

Capitolul 14

SUPORTĂ ŞI ÎNDURĂ

„Eu doresc să postesc pentru că ştiu că va face minuni pentru mine, însă cum pot să postesc şi să scap de marea senzaţie de foame care apare în primele trei zile de post? „Aceasta este întrebarea care mi se pune de foarte multe ori când discut miracolele postului cu ocazia conferinţelor mele ţinute în toată lumea.

Iar eu am numai un singur răspuns: *„Suportă şi îndură*!”

„Eu am postit odată însă am devenit atât de slăbit şi m-am simţit atât de rău încât am început să mănânc”. Aceasta este o altă afirmaţie pe care o aud destul de des.

Nicăieri în această carte eu nu am susţinut că este uşor a posti.

Mâncatul a devenit atât de important în viaţa oamenilor încât dacă le iei hrana şi îi supui la un post ei prezintă o mulţime de reacţii mintale şi fizice. Acesta este motivul pentru care postul nu este popular.

Oamenii sunt creaturi ale obişnuinţei. Majoritatea oamenilor mănâncă în mod automat de 3 sau mai multe ori pe zi, şi nu pentru că şi-au câştigat hrana prin activitate fizică. Ei au fost îndoctrinaţi să creadă că fiecare om trebuie să respecte ore regulate de masă.

Recent am avut plăcerea să stau la faimosul nou hotel Rockefeller, The Manna Kea, de pe insula Hawaii. Aceasta este un hotel cu plan american, ceea ce înseamnă că, costul zilnic pentru cameră include următoarele mese: micul dejun la

7, 30, prânzul la 12, 30 şi cina la ora 19,00. De câte ori treceam prin sala de mese la aceste ore, toţi oaspeţii aşteptau cu nerăbdare deschiderea uşilor ca să poată ajunge la hrană!

„Doctorul viitorului nu va prescrie niciun medicament, ci va trezi interesul pacienţilor săi referitor la cadrul uman privind dieta şi la cauza şi prevenirea bolilor".

Thomas A. Edison

Erau oare aceşti oameni înfometaţi exact la acele ore fixe? Cum ar putea fi? Majoritatea oaspeţilor nu au făcut altceva decât să zacă pe plajă, să joace cărţi sau să citească. Aceste persoane nu au făcut absolut nimic care să-i îndreptăţească a lua aceste mese… însă aceşti oameni cred că trebuie să mănânce la ore regulate. Acelaşi lucru s-a repetat şi pe vaporul cu care m-am înapoiat în California… întotdeauna era multă lume care aştepta deschiderea uşilor la sala de mese.

NU TRĂIŢI CA SĂ MÂNCAŢI – MÂNCAŢI CA SĂ TRĂIŢI

Hrană! Hrană! Hrană! Poate fi o binecuvântare pentru omenire, dar poate fi de asemenea, o cursă. Corpul omenesc poate suporta într-o anumită măsură abuzul de supraalimentaţie. Dar va veni o zi în care sistemul digestiv al corpului refuză să supra-lucreze şi încep sute de necazuri.

Tulburările digestive constituie o plagă a omului civilizat. Constipaţia se află în capul listei. Tone de pastile, pudre şi lichide se vând pentru a încerca să elimine

reziduul din intestinul uman.

Omul civilizat mănâncă mai mult decât pot să lucreze funcţiile de digestie şi de eliminare. Aceasta se poate asemăna cu încercarea de a pleca cu o maşină având frânele trase.

Constipaţia este fundaţia pentru multe alte necazuri. Dacă constipaţia înseamnă retenţia reziduului intestinal, atunci vă propun un test. Preparaţi masa dvs. următoare din alimente pe care le consumaţi de obicei, dar nu mâncaţi nimic din ea.

Puneţi această mâncare într-o cratiţă pe care o veţi pune la o temperatură de

100 F (37 C) la fel ca temperatura din interiorul corpului. Aveţi grijă să existe o cantitate suficientă de umiditate. Acum urmăriţi ce se întâmplă în următoarele 8 ore.

Primul lucru pe care îl veţi observa va fi mirosul urât şi putrezirea. Hrana va fermenta şi va produce gaze. Această presiune a gazelor poate provoca multe neplăceri în corp. Dacă gazul presează în sus pe diafragmă poate stimula un atac de inimă. Dacă apasă pe muşchii din spate produce dureri puternice în spate. Atunci când această masă în fermentaţie se află în corp, ea produce constant toxine care pot provoca puternice dureri de cap şi dureri misterioase în întregul corp.

Noţiunile elementare de bacteriologie ne învaţă că pentru a produce microbi în cantităţi mari este suficient să menţineţi hrană în fermentaţie în colon şi bacteriile se înmulţesc obligatoriu. Astfel, chiar în corpul nostru noi favorizăm apariţia unor *„focare”* care pot să dea o mulţime de tulburări.

Dacă dvs. prezentaţi tendinţa spre unele infecţii bacteriologice cum ar fi răcelile frecvrente, sinuzită

cronnică şi alte indispoziţii, o stare de constipaţie crescută e un mediu favorabil pentru prezenţa şi dezvoltarea *„focarului”* implicat în astfel de infecţii.

Otrava toxică generală de supraalimentaţie şi de hrana necorespunzătoare poate deteriora unul din cele mai importante organe ale corpului nostru – ficatul. Ficatul este într-adevăr un mare laborator de chimie cu multe funcţii. Nu numai că produce fierea, ci este şi cel mai mare deţinător de resturi. Ficatul şi intestinele conlucrează în procesul digestiv. Dacă unul din ele este bolnav celălalt încearcă să-şi îndeplinească menirea până când cade şi această parte. Dacă se deteriorează funcţiile ficatului şi ale sistemului digestiv, atunci sunteţi în mare primejdie.

Iată de ce adesea împreună cu constipaţia apare un ficat umflat şi sensibil, un aspect păstos şi de multe ori icter şi o debilitate generală.

Iată că este clar că atunci când vă opriţi de a mânca pentru a oferi Forţei Vitale o şansă de a curăţa corpul dvs. veţi simţi lipsa hranei şi primele zile de post vor fi mai puţin plăcute.

Atunci când postiţi, Forţa Vitală desprinde reziduurile din corp şi le pune în circulaţie spre eliminare. Atât timp cât are loc acest proces, dvs. vă veţi simţi mizerabil.

Dar de îndată ce reziduurile sunt eliminate prin rinichi, dvs. veţi începe să vă simţiţi mult mai bine. Pe măsură ce postiţi se schimbă starea dvs. de la o zi la alta. Când corpul elimină mari cantităţi de otravuri toxice prin rinichi şi alte organe de eliminare dvs. vă veţi simţi destul de rău. Iată de ce vă veţi simţi mult mai bine intra şaptea zi de post (a unui post de 10 zile) decât într-a treia zi de post. Aceste otrăvuri toxice care v-au creat probleme au fost eliminate din corpul dvs. Multe persoane supravegheate de mine s-au simţit mult mai bine în a 10-a

zi de post decât în prima zi a postului.

Acelaşi lucru mi se întâmplă şi mie când ţin un post de 7 sau 10 zile. Eu mă simt întotdeauna mai puternic la sfârşitul unui post decât la începutul său. Cu cât sunteţi mai curat în interior, cu atât aveţi mai multă Forţă Vitală.

Aşadar la începutul postului trebuie să suportaţi şi să îndураţi neplăcerile care pot apare pe măsură ce vă purificaţi corpul. Ştiţi foarte bine că pe măsură ce vă curăţiţi vă veţi simţi mai puternic. Oricâte neplăceri aţi suporta în timpul postului, merită, dacă vă gândiţi la marile răsplătiri.

„Nu acuza natura, ea şi-a făcut partea; Făţi-o şi tu pe-a ta”.

John Milton, Paradisul pierdut.

Capitolul 15

ÎNVINGÂND MUCUSUL PRIN POST RAŢIONAL

După părerea mea majoritatea problemelor omului se datorează înfundării întregului sistem tubular al corpului uman. Cea mai mare parte din material de îmbâcsire se află sub forma unui mucus gros.

Cât de liber sunteţi dvs. în acest moment de mucus? Aveţi o picurare postnazală, adică o uşoară picurare de mucus din cavităţile sinusului în spatele gurii şi în gâtlej? Cum este nasul dvs? Cât mucus purtaţi în cavitatea nazală? De câte ori pe zi utilizaţi batista sau şerveţelul de hârtie? De câte ori pe zi trebuie să scuipaţi? De câte ori eliminaţi mucus şi flegmă?

Orice persoană care se hrăneşte cu hrana civilizaţiei actuale prezintă un sistem tubular mai mult sau mai puţin înfundat cu mucus. Acest mucus toxic rezultă în urma substanţelor neeliminate existente în hrana nenaturală, substanţe acumulate încă de la naştere. Acest mucus înfundă nu numai nasul, gâtul şi plămânii, ci poate fi găsit

şi peste tot de-a lungul tractului gastro-intestinal lung de 10 m, care începe la gură şi se termină la anus.

Unii oameni suferă mari neplăceri datorită cantităţilor de mucus din cavităţile sinusurilor. Acest mucus se găseşte şi în urechi nu numai în stare lichidă ci şi în stare cementată sub formă de ceară întărită. Cea mai mare acumulare de mucus se găseşte în plămâni.

Pneumonia este una din bolile mortale şi această boală invadează corpul nostru atunci când plămânii devin atât de îmbâcsiţi cu mucus încât nu ajunge suficient oxigen ca să purifice cantitatea de 5 – 8 quart (1 quart = 2, 14 litri) de sânge care trece prin plămâni pentru purificare. Corpul nostru este echipat cu un sistem tubular elastic.

Hrana civilizată pe care o consumăm nu este niciodată pe deplin digerată, iar reziduul acumulat nu este niciodată integral eliminat. Acest sistem tubular este în întregime scopul unei îmbâcsiri lente dar sigure, în special la simptom (?) şi tractul digestiv. Aici se află izvorul multor dureri fizice. Corpul este supra-încărcat cu mucus de care căile de eliminare nu reuşesc să scape. Acesta se formează în corp şi se concentrează într-o masă descompusă.

„Mănâncă ca să trăieşti şi nu trăi ca să mănânci; multe feluri de mâncare multe boli”.

Benjamin Franklin

DIETA NOASTRĂ CIVILIZATĂ PRODUCE MUCUS

Dieta civilizaţiei este o dietă care formează mucus. Majoritatea dietelor civilizate sunt formate din hrană friptă şi toate alimentele fripte formează mucus. Produsele lactate formează mult mucus. Niciun animal, în afară de om, nu bea lapte după ce a fost înţărcat.

Dieta civilizată include unt, substituienţi ai untului, margarine, uleiuri hidrogenate sau întărite şi grăsimi pe care corpul omenesc nu le poate materializa.

Aproximativ 90% din toate concentratele comerciale sunt făcute din grăsimi hidrogenate şi întărite cunoscute drept grăsimi saturate. Corpul nostru are o temperatură normală de 98, 6 F (37 C). Pentru a digera şi asimila grăsimile saturate întărite corpul nostru ar trebui să aibă o temperatură de 300 F (114 C). Dieta noastră civilizată conţine o mare cantitate de brânză prelucrată şi sintetică, cât şi brânzeturi naturale care sunt bogate în sare, iar eu am vorbit deja destul despre sare.

Ouăle sunt consumate în mod intensiv, iar aceste ouă conţin o mare cantitate de grăsimi saturate cunoscute sub numele de colesterol.

Dieta noastră civilizată cere o mare cantitate de carne, o mare parte din ea fiind friptă într-o grăsime grea, în untură sau în uleiuri comerciale hidrogenate. Carnea mai conţine şi ea însăşi o mare cantitate de grăsime vizibilă sau nu. În civilizaţia noastră modernă o mare parte din gătit se face prin prăjire şi în multă grăsime, cum ar fi cartofii pai, o mâncare foarte populară între oamenii civilizaţi. Puteţi vedea clar faptul că dieta civilizată este o dietă formatoare de mucus.

MUCUSUL APARE ÎN URINĂ CU OCAZIA POSTULUI

Testul urinei este o problemă reală cu privire la cantitatea de mucus purtată de fiecare om în sânge. Ţineţi un post de 3 zile, nu mâncaţi nimic dar beţi cantităţi mari de apă distilată (4 – 6 litri). În fiecare dimineaţă de post prelevaţi un eşantion din prima urină imediat după trezire. Păstraţi această urină într-o sticluţă aşezată la rece pe un sertar pentru a se aşeza… În câteva zile urina va prezenta nori grei de mucus. Cu cât veţi păstra mai mult urina, cu atât va deveni mai clar norul de mucus.

După opinia mea, un post săptămânal de 24 de ore vă va ajuta corpul dvs. să elimine mari cantităţi de mucus. O

parte din acest mucus a circulat timp de ani de zile în sângele dvs.

În perioada de iarnă, când omul mănâncă multe mâncăruri grele, concentrate, cum ar fi prăjiturile, cerealele, gogoşi, franzele cu stafide, pâine, orez alb, sosuri cu făină, check-uri şi plăcinte, corpul se va încărca atât de mult cu mucus încât va forţa Forţa Vitală să provoace o criză de curăţire, Forţa Vitală va produce un fluid pentru a arde marile cantităţi de mucus. Nasul şi gâtul vor elimina mari cantităţi de mucus. Puţini oameni îşi dau seama de holocaustul care se petrece în corpul lor.

Corpul este un instrument care se autopurifică şi atât timp cât corpul are Forţa Vitală de a elimina otrăvurile, cum ar fi mucusul, această Forţă Vitală va lucra cu toată energia sa pentru a scăpa corpul de acest fluid străin. Ce cred însă oamenii despre această criză? Ei simt febra. Febra este un fenomen natural al naturii. Oamenii morţi nu au febră. Numai oamenii vii cu o vitalitate ridicată au febră care acţionează ca un incinerator al mamei Natură.

Săracul om ignorant, el va spune că suferă în această iarnă datorită faptului că picioarele sale au fost umede, că a bătut vântul sau că nu şi-a luat puloverul sau haina la timp. Aceste motivaţii sunt slabe şi neştiinţifice. Suferinţele manifestate iarna reprezintă efortul naturii de a scăpa corpul de acest exces de mucus toxic. Acţionează mecanismul natural înnăscut de purificare şi curăţire.

Am dovedit de-atâtea ori că nu vă puteţi îmbolnăvi de orice. La începutul secolului eram asociat cu Bernarr Macdadden, părintele şi fondatorul Mişcării de Cultură Fizică. El a organizat un grup de oameni cunoscuţi drept Urşii Polari şi în fiecare sâmbătă, duminică şi în timpul vacanţelor şi zilelor libere de iarnă, noi mergeam să facem baie pe plaja de la Coney Island, New York, unde zburdam

şi făceam mişcări fizice. Apoi cu toţii plonjam în apa cu gheaţă a Oceanului Atlantic. Eu n-am văzut pe niciunul din aceste persoane având nasul înfundat. Oamenii veneau la Coney Island îmbrăcaţi cu paltoane groase, pulovere şi cu cămăşi de piele groase şi ne priveau de pe faleză, iar noi înotam şi stropeam prin apa rece ca gheaţa. Oamenii de pe faleză erau aceia care aveau nasul înfundat şi nu „Urşii Polari" care credeau într-o dietă fără mucus, făceau multă mişcare în aer liber şi înotau în apele îngheţate ale Oceanului Atlantic.

Astăzi eu sunt membru la două organizaţii selecte care înoată tot timpul anului la Coney Island, New York, – „Urşii polari" şi „Munţii de gheaţă".

Aceste două cluburi sunt formate din bărbaţi şi femei care fac baie în apă rece.

Sunt de asemenea, membru la Clubul înotătorilor de iarnă (The Boston

Brownies) din Boston, la baia de pe strada L. Acolo se află un alt grup de oameni vreodată frisoane, nasul înfundat sau alte reacţii ca urmare a expunerii la frig.

Eu locuiesc în California iar Oceanul Pacific coboară la o temperatură de

50 F în perioada ianuarie-martie şi dacă nu sunt plecat la vreo conferinţă în altă parte a lumii atunci puteţi conta pe mine că voi face o baie zilnică în apa rece de la plaja Santa Monica unde locuiesc.

Eu am mulţi prieteni care trăiesc cu o dietă naturală lipsită de alimente formatoare de mucus, prieteni care mă însoţesc la baia în apa rece pe timpul iernii. Eu simt că postul a făcut o mare lucrare în eliminarea mucusului din corpul meu. Desigur, eu încerc să trăiesc cu o dietă care nu formează mucus şi simt că postul meu săptămânal de 24 ore mă ajută să elimin mucusul acumulat în corpul meu.

Faceţi o încercare pe dvs. şi eliminaţi toate alimentele formatoare de mucus timp de câteva luni, ţineţi o zi de post pe săptămână şi dacă este posibil ţineţi şi un post de 7 zile. Urmăriţi cu atenţie urina dvs şi observaţi cantitatea de mucus care s-a aflat concentrată în fluxul dvs. sanguin. După un post faceţi ca ″ din dieta dvs. să fie formată din vegetale crude, fructe crude şi vegetale (fără amidon) gătite.

Aceasta este o dietă fără mucus. Nucile şi seminţele nu formează mucus, astfel că la dieta de fructe şi vegetale crude puteţi adăuga seminţe de floarea soarelui, seminţe de susan, unturi de nucă nesărate, şi orice fel de nuci. Dacă consumaţi carne şi peşte să limitaţi aceste mese la maximum 3 pe săptămână şi nu mâncaţi mai mult de 3 ouă pe săptămână. Treceţi uşor la cereale integrale şi pâine integrală. Nu trebuie să vă mai spun ce va face postul şi o dietă fără mucus în corpul dvs. Doar încercaţi! Fiţi propriul dvs. judecător! Cercetaţi urina, observaţi cât de rar va trebui să folosiţi batista sau şerveţelul. Un post de 7 zile este un mare alimentator de mucus.

Eu am făcut o regulă de a posti 7 – 10 zile la sfârşitul lui octombrie sau începutul lui noiembrie. Astfel că atunci când vine iarna eu mi-am uşurat corpul de mucusul acumulat. Eu încerc să trăiesc cu o dietă fără mucus, dar în timp ce călătoresc prin lume ţinând conferinţe îmi dau seama că nu îmi pot oferi întreaga cantitate de fructe şi vegetale de care am nevoie de obicei şi de aceea eu îmi pun încrederea în post pentru purificarea internă.

ELIMINAREA OBICEIULUI DE A FOLOSI TUTUN, ALCOOL, CEAI ŞI CAFEA PRIN POST

Majoritatea oamenilor din actuala civilizaţie sunt legaţi de anumite obiceiuri mai mult sau mai puţin otrăvitoare. Tutunul, alcoolul, ceaiul şi cafeaua reprezintă

obişnuinţe ale drogului. Fiecare din aceste substanţe conţine otrăvuri toxice periculoase. Cercetările ştiinţei au dovedit toxicitatea tutunului, astfel că pe fiecare pachet de ţigări se dă următorul avertisment: *„Tutunul poate fi un pericol pentru sănătate”*.

Mari oameni de ştiinţă din întreaga lume au cercetat efectul tutunului asupra corpului omenesc. Iată că trebuie să vă reamintesc faptul că *„trupul şi carnea în sine nu are raţiune – carnea va accepta orice”*.

Iată că (ea, carnea) acceptă tutunul dar şi alcoolul. Acceptă gudroanele de cofeină existente în cafea şi ceai (rusesc, chinezesc etc.). Corpul omenesc nu are niciun mecanism care să prelucreze aceste droguri şi otrăvuri periculoase… însă omul pare să aibă o plăcere distrugându-se pe sine, în ciuda tuturor cercetărilor care scot acestor stimulente iritante pe care noi le numim deprimante, aceste droguri acţionează mai întâi stimulativ şi apoi deprimă sistemul nervos central.

Postul reprezintă salvarea pentru bărbatul sau femeia care doreşte să rupă legăturile acestor obiceiuri dăunătoare. De-a lungul anilor de supraveghere a postului eu am văzut înfrânte aceste obiceiuri prin post.

Îmi aduc aminte, acum câţiva ani a venit la mine o femeie care fuma ţigară după ţigară. Ea fuma cel puţin 4 pachete de ţigări pe zi, ea consuma cel puţin o *„cincizeacă”* de whisky pe zi şi utiliza multă cafea şi ceai. Ea mi-a spus că sistemul ei nervos central ajunsese o epavă. Dacă dorea să scrie ceva mâinile îi tremurau. Ea nu putea dormi, apetitul ei s-a dus, ochii îi erau injectaţi, pielea ei era unsuroasă şi zbârcită (chiar „fleşcăită”).

Ea se afla într-o astfel de stare încât ajunsese să se gândească la sinucidere. Medicul dânsei a trimis-o la mine pentru o terapie fizică. Ea era gata să facă orice. Ea

ajunsese la capătul puterii.

Ca prim lucru eu i-am prescris un post fără a-i suprima otrava, ea continuând să fumeze şi să bea o mică cantitate de alcool şi cafea, însă în a treia zi de post corpul său s-a răzvrătit, iar aceste otrăvuri utilizate atât de frecvent au început să-i provoace greaţă. De fiecare dată când încerca să-şi aprindă o ţigară sau să bea o mică cantitate de alcool şi cafea, ea avea atacuri puternice de vomă. Eu am supravegheat postul timp de 10 zile.

Acestea au fost primele şapte zile după mulţi ani, când ea nu şi-a mai poluat şi degenerat corpul său prin aceste otrăvuri periculoase. Eu am întrerupt postul dânsei în a zecea zi, iar urina din a zecea zi dimineaţă a fost o masă vâscoasă şi urâtă. Dv. ştiţi că acest material reprezintă reziduul din otrăvuri.

Eu am supus-o la dietă lipsită de mucus timp de zece zile şi apoi am supus-o la un nou post de zece zile. La fiecare post, în a 2-a zi, în urina sa se observau mari cantităţi de otrăvuri toxice. Ea s-a aflat sub supravegherea mea timp de 10 luni.

Eu am pozat-o la începutul programului, iar la sfârşitul celor 10 luni era greu să-ţi dai seama că este aceeaşi femeie. Tonul pielii şi a muşchilor dânsei era perfect; mâinile dânsei erau puternice şi liniştite. Acum devenise o persoană fericită şi lipsită de griji. Ea nu a mai avut dorinţă după alcool, ceai, tutun sau cafea şi astăzi dânsa este o scriitoare deosebită în lumea T.V. şi a cinematografiei de la Hollywood. Câştigul dânsei s-a dublat şi triplat, atracţia sa personală a crescut astfel încât a câştigat drept soţ un om deosebit.

Aş putea să vă dau o mulţime de exemple de oameni care au lovit la rădăcină obiceiurile de a folosi tutun, alcool, ceai şi cafea prin post. Orice persoană legată de

tutun, alcool, cafea, ceai poate găsi un răspuns prin simpla postire. Când corpul devine curat el nu va mai permite intrarea otrăvurilor. Un corp curat, pur şi sănătos va respinge orice fel de otravă. Postul este cea mai bună metodă cunoscută pentru purificarea corpului, astfel că acesta opune o rezistenţă activă împotriva oricărei otrăvuri care încearcă să intre în corp.

„Trăind în condiţiile vieţii moderne, este bine a avea în vedere faptul că pregătirea şi rafinarea produselor alimentare, fie că elimină integral, fie că distruge parţial elementele vitale din materia iniţială".

(Departamentul Agriculturii al Guvernului SUA) Dacă hrana dvs. este devalorizată, elementele importante ale hranei au fost îndepărtate sau valoarea sa a fost diminuată prin procesul de gătire, dvs. puteţi muri de foame cu stomacul plin.

Capitolul 16

POSTUL AJUTĂ LA *„TOPIREA"* SUPRAGREUTĂŢII

Se citează că în SUA 65 – 70% din bărbaţi, femei şi copii sunt supraponderali. O persoană supraponderală se află într-o situaţie critică după cum afirmă mari autorităţi medicale, dar şi companiile de asigurări. Supragreutatea poate prezenta un mare pericol faţă de sănătate şi o viaţă lungă. Persoanele autorizate ne spun că o persoană supraponderală este mult mai susceptibilă la multe boli cronice sau chiar fatale. O persoană supraponderală nu poate avea un deplin simţământ de bunăstare. Mai întâi, aceste persoane sunt întotdeauna obosite întrucât poartă cu ele prea multă greutate.

Să zicem că o persoană are 12, 5 kg supragreutate. Acum, să-i cerem unei persoane să poarte toată ziua o astfel de greutate. Într-o perioadă foarte scurtă fiecare mişcare va deveni dureroasă şi obositoare, astfel că se

poate vedea clar efortul pe care-l face o persoană supraponderală, efort egal cu purtarea unei greutăţi egale cu supragreutatea persoanei respective.

Persoana grasă nu are nicio ambiţie de a presta activităţi fizice, majoritatea acestor persoane se aşază mai degrabă în cel mai apropiat scaun până când vor fi obligate să întreprindă o sarcină importantă. De fapt de aproape că trebuie să se *„autobiciuiască”* ca să se apuce de o treabă pe care trebuie s-o facă.

Persoana supraponderală prezintă şi dificultăţi de respiraţie întrucât datorită excesului de carne din corp, organele respiratorii îşi fac cu greu datoria şi astfel aceste persoane sunt frecvent văzute suflând greu.

SUPRAGREUTATEA ESTE O SARCINĂ GREU DE DUS

Pentru fiecare ţol cub (1 ţol = 2, 54 cm) de grăsime la o persoană supraponderală, corpul are nevoie de 700 mile (peste 1.000 km) de tuburi fine (de necrezut, dar adevărat) pentru a hrăni şi susţine această grăsime.

Se poate vedea deci clar faptul că persoana supraponderală suprasolicită foarte puternic aparatul respirator şi funcţionarea normală a inimii. Pulsul şi presiunea sângelui sunt forţate să atingă valori periculos de înalte, situaţii în care ele însele pot aduce deteriorări serioase corpului, chiar şi moartea.

Societăţile de asigurări ne arată clar că persoanele supraponderale sunt persoane cu viaţă scurtă şi care favorizează apariţia multor boli cronice datorită acestei supragreutăţi.

Din orice punct am privi problema, supragreutatea este periculoasă.

Astăzi creşte continuu numărul persoanelor supraponderale. Mai întâi, la noi în SUA avem o abundenţă

de hrană, iar americanul de rând bagă mari cantităţi de hrană în stomac pentru plăcerea de a mânca. Mâncatul este un sport în America. Adunările în familie cer o masă încărcată cu multe varietăţi de mâncare. Când oamenii dau o petrecere există întotdeauna tendinţa de a mânca mai mult şi cât mai variat. Pauzele de cafea încurajează oamenii să ia câte-o gustare între mese, radioul şi televiziunea te invită să iei câte-o gustare atunci când priveşti la această cutie (idioată, numită de către autorul cărţii). Oamenii înghit constant lapte cu mult malţ, îngheţată, cârnăciori fierbinţi, hamburgeri, cartofi prăjiţi, plăcintă, pizza şi multe alte varietăţi alimentare între mese.

Apoi, banchetele, mesele festive şi gustările reci, cu mult prea multă mâncare şi băutură, încurajează supraalimentaţia.

Noi trăim într-un secol mecanic. Noi băgăm mari cantităţi de hrană în corpul nostru, hrană pe care însă n-o ardem niciodată pe deplin prin exerciţii şi activităţi fizice.

Noi, americanii, suntem o naţie de sedimentari. Copiii noştri şed multe ore la şcoală. Oamenii stau mult pe scaune la cinema, concerte, manifestări sportive, muzicale etc. Toată această viaţă sedentară măreşte supragreutatea omului de rând.

DIETELE AMERICANE DE SLĂBIRE

fel.

Persoanele supraponderale caută întotdeauna o dietă de slăbire de un anumit

Astfel, există dieta cu conţinut ridicat de proteine, dieta cu conţinut redus de carbohidraţi, dieta aviaţiei militare, dieta cu ananas şi carne de miel, dieta cu ouă şi roşii. Revistă după revistă, ziar după ziar prezintă de fiecare dată câte-o reţetă senzaţională pentru persoanele

care vor să slăbească. Există diete lichide care sfătuiesc pe cei interesaţi să bea 800 calorii pe zi… există diete cu brânză de vaci, diete cu lapte degresat. Există o mulţime de diete, astfel încât cei interesaţi nu mai ştiu pe care s-o aleagă. După opinia mea postul este singura cale naturală şi ştiinţifică pentru reducerea rezonabilă a greutăţii.

Doresc să vă ofer câteva din motivele pentru care eu cred că postul este calea preferată pentru reducerea greutăţii.

După primele 2 – 3 zile de post dvs. nu mai sunteţi flămând… începând din a

3-a zi nu mai simţiţi nevoie de mâncare.

Când oamenii respectă diete speciale cu calorii reduse, ei se simt prost şi le este foame mai tot timpul. Ei devin obsedaţi, dorind mesele bogate, dar după un post de 2 – 3 zile dispare orice senzaţie de foame, stomacul se strânge şi ajungeţi într-o stare deosebit de plăcută. Începeţi să respiraţi mai uşor, aveţi o mobilitate mai mare şi nu mai sunteţi stăpânit de senzaţia de epuizare.

„Spune-mi ce mănânci ca să-ţi spun cine eşti”.

POSTUL VĂ RECOMPENSEAZĂ CU O ENERGIE MĂRITĂ

Am văzut multe persoane care au pierdut 4 – 6 kg în primele 7 – 10 zile de post. Odată cu pierderea acestui exces de greutate se dezvoltă şi o senzaţie interioară de bine şi de energie mărită. Corpul devine mai uşor. Desigur că fiecare om este diferit. Unii pierd doar O, 5 – 1 kg într-o zi de post, iar alţii pot pierde până la 2, 5 kg. Lucrul interesant la slăbire prin post este faptul că greutatea scade acolo unde este depusă grăsimea. Dacă greutatea este concentrată pe absomen şi şolduri, atunci acolo va scădea greutatea.

Foarte adesea, oamenii care folosesc o dietă cu

puţine calorii, se simt neplăcut în această perioadă şi ca rezultat încep să arate şi îmbătrâniţi înainte de vreme.

Ochii lor îşi pierd strălucirea, dar atunci când postiţi se întâmplă tocmai contrariul. Zonele grase se dizolvă mai întâi şi pe măsură ce corpul este uşurat de această sarcină imensă, inima, pulsul şi presiunea sanguină se reglează.

În această carte. Dvs. puteţi începe cu un post săptămânal de 24 ore.

Eu supraveghez adesea persoane care vor să slăbească, cărora le recomand!

3 posturi săptămânale de 24 ore, cu alte cuvinte, ei mănâncă o zi şi postesc ziua următoare. Dacă persoana nu se supra-încarcă în zilele în care mănâncă atunci postul va duce la reducerea greutăţii. Aplicând metoda postului pentru slăbire corpul devine mai suplu şi capătă un aspect mai tineresc.

Eu am mulţi ani de experienţă supraveghind postul multor stele de cinema şi televiziune de la Hollywood, California. Camera de filmat face întotdeauna o persoană mai grasă cu 10 kg decât este în realitate şi, din această cauză o stea de cinema trebuie să fie întotdeauna suplă.

„Talia este linia vieţii dvs. şi totodată şi linia vârstei dvs".

Acum câţiva ani am cunoscut o vedetă de cinema care începuse să mănânce mult, încât avea probleme materiale şi de natură financiară. Ea căuta consolare în mâncare, consumând în special, mâncăruri bogate, îngheţată, paste puternic îndulcite şi bomboane. În timp, ea îşi pierduse contractul de cinema pentru că devenise o femeie urâtă şi grasă. Ea fusese o bună actriţă, însă publicul este sever în a-şi alege favoriţii. Această femeie a devenit deprimată şi a căutat un psihiatru. Psihiatrul a trimis-o la mine pentru fizioterapie. Când a venit la mine

eu i-am explicat că i-a trebuit mult timp să ajungă la această greutate şi că va lua timp până când va deveni din nou suplă. Ea dorea să slăbească, aşa că a colaborat ca un bun elev.

Voi numi această femeie „Betty”, deşi nu acesta era numele ei adevărat. Betty avea o supragreutate de aproximativ 25 kg. Mai întâi am supus-o la un program cu o dietă bună, cu fructe la micul dejun, o salată crudă cu 2 (5%) vegetale gătite la prânz – cum ar fi fasole verde, ţelină gătită, spanac, roşii înăbuşite sau zdrobite. Am scos toată pâinea, cerealele, orezul şi cartofii din dieta dânsei. Seara ea primea lăptuci cu roşii, o bucată de peşte prăjit sau un ou fiert tare sau o bucată de carne de miel.

Desigur, au fost eliminate deserturile.

Am început cu două posturi de 24 ore pe săptămână, în primele două săptămâni, a treia săptămână i-am prescris un post de 3 zile, iar în a cincea săptămână i-am prescris un post integral de 7 zile. După o săptămână de mâncare am supus-o la un post de 15 zile. Apoi am hrănit-o două săptămâni şi a urmat un nou post de 21 zile. Acest program de mâncare şi de post a dat rezultate. Figura ei de faţă a reapărut, ochii ei au devenit luminoşi şi clari, iar pielea şi muşchii ei şi-au recăpătat vigoarea întinerind-o. Producătorii şi directorii au rămas uimiţi de transformarea ei.

Printr-o postire inteligentă – înţeleaptă – şi cu o dietă inteligentă, ea şi-a recăpătat greutatea sa normală de 55 kg, la înălţimea de 1, 57 m.

Ea îşi continuă dieta şi ţine săptămânal postul de 30 ore. De patru ori pe an ţine un post de 7 zile, la fiecare trei luni.

Iată deci formula magică – postul – pentru menţinerea unui corp tânăr şi cu trăsături suple.

NU UITAŢI ÎNSĂ CĂ POSTUL ESTE O ÎNTRECERE

Obiceiurile noastre de alimentaţie sunt atât de puternic imprimate în conştiinţa noastră încât postul înseamnă pentru mulţi a muri de foame. Nu, nu este a

ARE RAŢIUNE.

Desigur, este necesară inteligenţă şi logică pentru a şti cât să te opreşti din mâncat. Dacă sunteţi o persoană echilibrată şi credeţi în legea compensaţiei, dvs.

veţi face din post o parte importantă din viaţa dvs. Nu lăsaţi ca supragreutatea să vă facă o persoană urâtă şi bolnavă. Revoltaţi-vă împotriva grăsimii, fiţi stăpânul corpului dvs. Hotărâţi-vă de a nu mai fi încărcaţi cu atâta carne surplus. Stabiliţi un program şi nu încercaţi să eliminaţi toată grăsimea într-o săptămână. Pentru a depune această grăsime a fost necesar mult timp ceea ce este necesar şi pentru eliminarea acestei grăsimi. Veţi deveni atât de mândru de greutatea dvs. normală şi de supleţea dvs.

Fiecare bărbat şi femeie s-a născut cu mândrie şi vanitate, noi toţi dorim să arătăm cât mai bine şi să ne simţim cât mai bine.

Postul şi o dietă sănătoasă este răspunsul. Ţineţi evidenţa greutăţii şi dimensiunilor dvs. Cântăriţi-vă, măsuraţi-vă abdomenul, şoldurile, braţele şi coapsele.

Hotărâţi şi aplicând programul prezentat în această carte începeţi reducerea greutăţii.

Pentru a verifica valoarea postului, mergeţi la un doctor să vă examineze fizic înainte de a începe programul de post. După ce aţi efectuat programul şi aţi atins ţinta propusă, veţi fi surprins de minunatele beneficii de pe urma programului de post. Ştiu că doctorul vă va felicita la noua consultaţie.

Nu există nicio cale uşoară de a îndepărta grăsimea

şi eu nu vă spun că este uşor a posti. Trebuie să aveţi o gândire pozitivă, optimistă şi să acţionaţi hotărât dacă doriţi să obţineţi rezultate pozitive. Începeţi de azi să reduceţi acele kilograme în plus.

EXERCIŢIILE IMPORTANTE PENTRU MENŢINEREA SĂNĂTOASĂ A MUŞCHILOR INTERNI ŞI EXTERNI DE LA ABDOMEN

Slăbiciunea muşchilor de la braţe, picioare şi de la alte părţi ale corpului indică o stare asemănătoare a muşchilor de la inimă, stomac şi alte organe.

GÂNDEŞTI SĂNĂTOS – EŞTI FERICIT

Participaţi la clubul *„Viaţă mai lungă, sănătate şi fericire”* atunci când vizitaţi

Hawaii.

Paul şi Patricia Bragg, împreună cu câţiva din membrii clubului, cu ocazia exerciţiilor la Fort de Russy, pe dreapta plajei Waikiki Beach, Honolulu, Hawaii. Calitatea de membru este liberă şi deschisă oricui doreşte să participe, de luni până sâmbătă, între orele 8, 30 şi 10, 30, la respiraţia profundă, exerciţii, meditaţii, cântec în grup şi conferinţe de sănătate mintală pentru a şti să trăim o viaţă lungă şi sănătoasă.

Grupul este format zilnic de 75 – 100 persoane. În lipsa celor doi Bragg rămân aici persoane care conduc clubul. Miile de vizitatori poartă apoi mesajul sănătăţii şi bucuriei prietenilor din întreaga lume. Paul şi Patricia Bragg vă invită să vizitaţi clubul atunci când vizitaţi Hawaaii!

Capitolul 17

CUM SĂ CÂŞTIGĂM ÎN GREUTATE CU AJUTORUL UNUI PROGRAM ŞTIINŢIFIC DE POST

Oamenii slabi se luptă adesea disperaţi să câştige şi să păstreze câteva kilograme. Câştigarea câtorva

kilograme devine de multe ori o obsesie pentru astfel de persoane care urmează o mulţime de diete în acest scop. Au venit la mine persoane subponderale foarte îngrijorate, rugându-mă să-i ajut să pună câteva kilograme pe oasele lor.

La mulţi dintre ei le era permanent frig şi chiar în cele mai calde zile de vară ei purtau pulovere şi haine groase. Aceşti oameni m-au rugat să le prescriu o dietă care să-i ajute să se îngraşe pentru că le era pur şi simplu ruşine de trupurile lor scheletice.

Când le-am spus că nu există o dietă care să-i ajute la îngrăşare ei au fost aşa de şocaţi de parcă le-aş fi comunicat sentinţa la moarte. Dar când am adăugat că există totuşi un program pentru câştigarea în greutate, care cuprindea şi zile de post, ei erau gata să respecte programul, însă fără post. Ei erau gata să strige *„Nu mă faceţi mai slab decât sunt*! *Acum sunt piele şi oase dar dacă îmi luaţi şi mâncarea atunci voi deveni chiar o sperietoare de ciori*!*”* În continuare a trebuit să le explic faptul că ei erau aşa slabi datorită dezechilibrului nutriţional al corpului. Eu le-am explicat că noţiunile de hrană şi nutriţie nu sunt sinonime şi că aş fi putut formula o dietă bogată în grăsimi, carbohidraţi şi zahăr… aş fi putut adăuga zeci de litri de lapte, smântână şi multe alimente grase, însă acestea nu ar fi ajutat la creşterea în greutate.

Purtând această încărcătură corpul lor ar fi devenit tot mai slab.

Oamenii nu sunt hrăniţi în proporţia în care mănâncă o mare cantitate de alimente, ci în proporţia în care ei digeră şi asimilează. Atunci când organele de digestie şi de asimilare se află într-o stare de funcţionare necorespunzătoare, a mânca prea multe alimente grase

pentru a te îngrăşa nu are decât efect de-a dreptul contrar.

Subgreutatea se datorează deteriorării stării generale de sănătate a unei persoane. Este inutil să înfunzi o mulţime de alimente în corp atunci când asimilarea şi digestia funcţionează la nivel redus.

Secretul câştigării în greutate este de a face tot mai eficient sistemul de detoxifiere, prin post. Atunci persoana subponderală îşi reface sistemul digestiv şi asimilativ al corpului.

Ceea ce are nevoie persoana subponderală este acelaşi lucru ca şi în cazul persoanei supraponderale – un post – care dă corpului un repaus fiziologic. Atât la persoana subponderală cât şi la cea supraponderală sistemul digestiv şi asimilativ al corpului uman a fost suprasolicitat. Acest lucru este foarte greu de explicat persoanelor slabe. Ei sunt nerăbdători şi să câştige imediat în greutate cu o anumită dietă, însă trebuie să înţeleagă faptul că perioada de repaus fiziologic, cu ocazia postului, va avea ca rezultat o mai bună digestie şi asimilare a alimentelor.

Corpul are resurse nebănuite de regenerare şi recuperare atunci când nu este încărcat cu o cantitate excesiv de alimente. În cei peste 50 de ani în care am supravegheat postul la persoane subponderale eu am avut un succes remarcabil cu persoanele subponderale care au învăţat să aibă încredere în post şi într-un program complet de vieţuire sănătoasă.

Eu am o soră pe care o iubesc foarte mult şi care încă de la naştere a fost slăbuţă. Dacă nu mă-nşel avea cam 1, 5 kg la naştere. Toată viaţa, sora mea Loise era numită „slăbuţa”, iar când era copil toată lumea îi spunea mamei s-o înfunde cu lapte şi smântână, cu multă carne de porc, cartofi, orez, crème de ou şi cu toate alimentele

considerate că îngraşă. Dar, cu cât era mai înfundată cu toate aceste alimente de îngrăşare, sora mea devenea tot mai slabă, mai palidă, mai fără viaţă. De multe ori era aşa de slăbuţă că trebuia să rămână la pat, dar şi atunci ea era înfundată cu tot felul de alimente considerate că îngraşă.

Mai târziu, după ce am părăsit casa părintească şi mi-am recâştigat sănătatea, m-am întors în Virginia unde trăia sora mea Luise. Devenise adultă însă nu măritată. Ea preda la liceu însă a rămas o persoană slabă şi fragilă. Era destul de palidă, iar după o zi de şcoală se arunca pe pat epuizată începând să plângă.

Eu i-am scris că am găsit un mod natural de câştigare în greutate, iar când va începe vacanţa eu mă voi reîntoarce să o ajut.

Ea văzuse miracolul întâmplat cu mine printr-o vieţuire sănătoasă… şi astfel ea avu o încredere deplină în tot ce i-am spus. Eu i-am explicat că în cadrul programului vor intra o serie de posturi care vor oferi corpului său un repaus fiziologic permiţând o revitalizare şi o refacere a organelor sale digestive şi asimilative. Aceasta este un sistem de detoxifiere şi eu i-am spus că postul va duce la creşterea acidului clorhidric în stomacul ei făcând astfel posibilă asimilarea unei cantităţi mărite din alimentele cu proteine. Pe lângă îmbunătăţirea digestiei de proteine se vor îmbunătăţi şi toate organele digestive, reînnoindu-se prin post. Întregul său proces de metabolism (totalitatea proceselor legate de formarea protoplasmei şi distrugerea ei pentru viaţă; modificările chimice în celule, prin care este asigurată energia pentru procesele şi activităţile vitale, asimilare de material nou pentru înlocuirea pierderilor) se va îmbunătăţi prin programul de post.

Eu am constatat de-a lungul anilor faptul că atunci când este îmbunătăţit metabolismul prin post, noua carne

formată după post are o densitate mărită, este mai tare.

Postul ajută corpului să asimileze proteinele, grăsimile, carbohidraţii, amidonurile, zaharurile, mineralele şi vitaminele, precum şi toate substanţele nutritive esenţiale care sunt necesare la funcţionarea corespunzătoare a corpului.

Eu i-am prescris pentru început surorii mele Luise un post de 7 zile, în care să bea numai apă distilată. Ea a început acest post Crezând în faptul că natura urma să înceapă să purifice corpul său, să purifice organele sale digestive şi asimilative şi o va ajuta să îşi refacă un corp nou.

Este adevărat că ea a pierdut în greutate în cele 7 zile de post, însă după terminarea postului ea avu un apetit extraordinar. Pentru ea repausul organelor digestive şi asimilative a făcut minuni. Ea mi-a spus că nu s-a bucurat niciodată de hrană ca acum când nu se hrănise cu acea *„dietă hrănitoare care îngraşă”*, ci cu o dietă având 50% vegetale crude proaspete şi fructe zemoase proaspete.

Pe lângă vegetale şi fructe proaspete eu i-am dat vegetale gătite, mâncare de floarea soarelui, de susan, germeni de grâu, nuci şi unturi de nucă de toate felurile. În 3 săptămâni după primul post, eu i-am prescris un nou post de 10 zile şi acela a însemnat începutul unei noi vieţi, întrucât corpul său a început să se rotunjească.

Slăbuţa mea surioară a devenit acum o femeie frumoasă… rotundă, cu forme frumoase, fiecare parte a corpului părând că a întinerit. Părul său căpătase un luciu cum nu avusese niciodată, obrajii ei au luat un aspect plăcut, iar ochii ei au devenit strălucitori ca ai unui copil. Cunoştinţele, prietenii şi vecinii noştri au fost uimiţi de transformarea surorii mele Loise.

Partea cea mai fericită a întregii probleme a fost că

în decurs de un an, sora mea Loise a devenit una din cele mai populare fete din Wotmereland County, Virginia, iar după încă un an ea s-a căsătorit cu un bărbat plăcut. Viaţa lor este ca o poveste frumoasă, au avut copii şi au trăit fericiţi. Sora mea a rămas frumoasă şi atrăgătoare încă mulţi ani după aceia.

Pe lângă sport eu i-am prescris surorii mele un sistem de exerciţii. A început cu scurte plimbări după care a continuat cu plimbări lungi. Eu am convins-o să ia cât mai mult aer proaspăt, să facă băi de soare şi să respire adânc cel puţin 20 de minute în fiecare zi. În toată această perioadă ea şi-a păstrat o minte senină şi liniştită, pentru că ea conlucra cu natura şi nu împotriva naturii.

Ceea ce am făcut cu sora mea slabă, am făcut cu sute de alte persoane subponderale.

Postul face minuni atât cu cei supraponderali cât şi cu cei subponderali. Ceea ce le este necesar ambelor feluri de oameni este acelaşi program de vieţuire sănătoasă combinat cu post.

Postul este cheia magică care ajută pe cineva să-şi refacă o stare de sănătate superioară. Postul este marele detoxificator şi dezintoxicând corpul îi dăm o şansă să fie normal în funcţionarea sa.

Postul este marele *„Sesam deschide-te*!” pentru o viaţă sănătoasă şi lungă. Fiecare persoană este diferită şi prin urmare unii au rezultate mai rapide decât alţii, însă dacă vă consacraţi într-adevăr unui program de vieţuire sănătoasă în care postul are un rol important, atunci natura îşi va face sigur lucrarea cea bună.

Prin urmare, dacă sunteţi slab şi subponderal şi aţi încercat tot felul de diete de îngrăşare care n-au dat rezultat, nu vă descurajaţi ci încercaţi un program de post. Daţi-i naturii un prilej să vă facă o persoană cu greutate

normală.

Crezul faimoaselor clinici buchinger din Germania şi Spania:

„Trebuie să repunem postul la locul pe care-l ocupa în vechea ierarhie a valorilor deasupra medicinei. Trebuie să redescoperim postul şi să-l repunem în cinste, întrucât este o necesitate. Un post util de câteva săptămâni, aşa cum era practicat în primele zile ale bisericii creştine, a dat tărie, viaţă şi sănătate, atât corpului cât şi sufletului creştinilor, care au avut curajul să practice acest post".

Revista *„Christian Century"* a recomandat cititorilor săi să postească pentru iluminarea intelectului şi îmbunătăţirea sănătăţii, dând corpului o vitalitate ridicată. *„Postiţi pentru că vă face bine"*, îndemna revista. Postul poate fi *„un exerciţiu de a ţine corpul în formă. Acest proces eliberează omul şi îl face mai sensibil faţă de lucrările cu adevărat de valoare"*.

„Libertatea şi progresul rezidă în căutarea permanentă a omului după adevăr. Adevărul este apogeul existenţei".

Capitolul 18

LUPTAŢI ÎMPOTRIVA NASULUI ÎNFUNDAT ŞI A NECAZURILOR DIN TIMPUL IERNII PRACTICÂND POSTUL

Nu vă luptaţi împotriva crizei de vindecare pentru că natura ştie exact ce are de făcut. Ce trebuie să faceţi? Nimic nu este mai important decât sănătatea şi viaţa dvs.

Prin urmare, lăsaţi toate tulburările dvs. şi vă băgaţi într-un pat cald, opriţi orice consum de hrană, nu consumaţi nici măcar fructe sau sucuri de fructe. La anumite intervale beţi cantităţi mari de apă *„distilată fierbinte"* cu puţină lămâie şi mere. Nimic altceva!

Asiguraţi-vă o bună circulaţie de aer proaspăt în

dormitorul dvs. Nu citiţi, nu ascultaţi radio, nu urmăriţi televizorul… pur şi simplu dormiţi şi odihniţi-vă, nimic altceva. Şi deasupra tuturor a nu vă irosiţi energia preţioasă vorbind cu rude şi prieteni. Izolaţi-vă complet!

Când ar trebui să postiţi pentru o criză de vindecare iarna sau pentru o criză de vindecare vara? Aceste situaţii pot apare în tot cursul anului, însă cu precădere pe vreme rece. În majoritatea cazurilor trei zile vă vor pune pe picioare. Totuşi, uneori pot fi necesare 7 – 10 zile ca să rezolvaţi pe deplin problema.

Nu vă lamentaţi, veţi observa că după o criză de vindecare vă veţi simţi mult mai bine decât înainte. Dacă veţi colabora cu această Forţă Vitală dvs. veţi elimina o mare cantitate de otrăvuri interne.

Nu intraţi în panică. Natura este atât de inteligentă şi ea ştie ceea ce este cel mai bine pentru dvs. Dacă aveţi încredere în natură atunci veţi colabora cu ea. Eu am crescut cinci copii şi atunci când erau răciţi îi treceam imediat în pat – cu post şi odihnă. În câteva zile ei scăpau de această criză de vindecare ajungând din nou în stare robustă.

Cei 12 nepoţi au urmat de asemenea acest program… iar cei 8 strănepoţi fac acum acelaşi lucru. La majoritatea oamenilor acest program li se pare prea simplu. Ei cred că trebuie să facă şi să ia neapărat ceva. Astfel de oameni sunt plini de teamă.

Nu avem de ce să ne temem atâta timp cât mama natură lucrează pentru a ne menţine sănătatea şi viaţa. Mama natură ştie cel mai bine şi vă ajută să treceţi prin orice criză, pentru că este doctorul aflat în mâna lui Dumnezeu.

Fiecare om nu este numai formatorul caracterului său ci şi administratorul sănătăţii şi bunei sale stări.

Creatorul nu numai că a dat omului un corp după chipul Său, ci i-a dat şi o minte minunată şi puterea de a înţelege şi folosi resursele naturale pentru sănătate şi vindecare puse cu atâta generozitate la dispoziţia omului.

Postul este însă o cale pentru a ajunge la o mai bună sănătate. Natura ne oferă remedii simple de vindecare. Noi trebuie să vrem a coopera cu natura şi să ne conformăm viaţa cu legile ei de neschimbat, iar prin *„Modul de vieţuire naturală"* noi putem obţine regenerarea fizică, mintală şi spirituală.

Nu există scurtături spre sănătate. Natura aşteaptă ca noi să ne facem partea noastră. Atunci când postiţi lucraţi împreună cu natura. Dumnezeul şi natura nu pot şi nu vor face nicio minune până când noi nu vrem să aducem viaţa noastră şi obiceiurile noastre în conformitate cu legile naturii.

„Orice exces este împotriva naturii". Hipocrat

LĂSAŢI NATURA SĂ FACĂ ACEASTĂ LUCRARE Convingerea mea cinstită şi sinceră este că niciun om nu ar trebui să promită cuiva că îl vindecă de o anumită suferinţă fizică. A promite cuiva vindecarea înseamnă a juca rolul lui Dumnezeu şi rolul naturii, iar asumarea acestei serioase răspunderi nu este permisă nici unui om.

Prin postire, prin consumul doar de alimente naturale şi cu ajutorul altor mijloace naturale, oricine poate obţine o viaţă mult mai sănătoasă.

Vindecarea este o funcţie internă. biologică pe care o poate îndeplini numai corpul, iar prin post dvs. ajutaţi şi corpul să îşi îndeplinească eficient lucrarea. Natura lucrează permanent pentru a vă ţine în viaţă şi în bună stare. Aşadar, atunci când natura începe o criză de vindecare ea ştie ce face. Conlucraţi cu natura, pentru că nu va da greş niciodată.

„Postul este ajutorul cel mai mare pe care îl puteţi oferi naturii, întrucât astfel îi permiţi să utilizeze toată Forţa dvs. Vitală pentru a lupta şi a elimina otrăvurile toxice din corpul dvs”.

Ralph Waldo Emerson

ÎŢI MULŢUMIM Pentru florile ce înfloresc la picioarele noastre.

Pentru cântecul păsărilor şi zumzetul albinelor.

Pentru toate lucrurile plăcute pe care le vedem şi auzim. Tată din ceruri, îţi mulţumim!

Pentru albastrul râurilor şi cel al cerului. Pentru plăcuta umbră a înălţimilor. Pentru aerul proaspăt şi briza răcoroasă. Pentru frumuseţea pomilor în floare.

Tată din ceruri, ţie îţi aducem adorare!

Pentru iubirea mamei şi grija tatălui. Pentru fraţii puternici şi surorile frumoase. Pentru dragostea zilnică de-acasă şi de aici. Pentru călăuzirea ta în tot ce-mplinim.

Tată din ceruri, îţi mulţumim!

Pentru această nouă dimineaţă cu strălucirea ta. Pentru odihna şi adăpostul nopţii.

Pentru sănătate şi hrană.

Pentru iubire şi pentru prieteni.

Pentru tot ce prin bunătatea Ta primim!

SĂNĂTATE TOTALĂ PENTRU PERSOANA TOTALĂ

Într-un sens larg *„Sănătatea totală pentru persoana totală”* reprezintă o combinaţie de componente fizice, mentale, emoţionale, sociale şi spirituale. Capacitatea individului să *„funcţioneze”* efectiv în mediul său înconjurător depinde de perfecţiunea funcţionării acestor componente în ansamblu.

Dintre toate calităţile unei persoane integrale cel mai de dorit este un corp bine dezvoltat şi în formă deplină. Se poate spune despre o persoană că este în formă fizică

totală dacă toate funcţionează ca o personalitate totală cu eficienţă şi fără niciun fel de durere sau neplăcere.

Aceasta înseamnă a avea un corp fără dureri, fără oboseală, fără semnele îmbătrânirii şi care au o tărie şi rezistenţă musculară suficientă pentru o menţinere corectă a poziţiei, pentru îndeplinirea cu succes a datoriilor impuse de mediu, care înfruntă satisfăcător stările de urgenţă şi care posedă suficientă energie pentru recreaţie şi obligaţii sociale după terminarea *„zilei de muncă”*, care întâmpină cerinţele mediului înconjurător prin funcţionarea eficientă a organelor sale de simţ, care posedă rezistenţa de a-şi reveni repede după oboseală, tensiune, stress şi încordare fără ajutorul stimulenţilor şi care se bucură de un somn natural pe timpul nopţii pentru ca dimineaţa să se simtă în formă pentru o nouă zi de activitate.

„Menţinerea corpului într-o formă deplină nu se realizează la persoana neglijentă şi neinformată, este necesară înţelegerea corpului, sunt necesare practici sănătoase privind alimentaţia şi sănătatea, dar şi o vieţuire disciplinată. Rezultatele unui astfel de regim de viaţă se măsoară prin fericire, sănătate radiantă, lipsa îmbătrânirii, pacea minţii, bucuria vieţii şi realizări superioare”.

Paul C. Bragg şi Patricia Bragg

„Eu am găsit o sănătate perfectă, o nouă stare a existenţei, un simţământ de puritate şi fericire, ceva necunoscut oamenilor…”

Romancierul Upton Sinclair

— Care posteşte adesea – Capitolul 19

ÎNFRÂNGEREA ÎMBĂTRÂNIRII PREMATURE PRIN POST

OGLINDA DVS. NU MINTE NICIODATĂ

Mergeţi acum la oglindă şi priviţi-vă. Sunteţi fericit

de ceea ce vedeţi? Arătaţi îmbătrânit şi obosit? Pielea obrazului vă atârnă în jos? Culoarea obrazului este palidă? Muşchii dvs. nu au tăria suficientă? Faţa dvs. prezintă zbârcituri? Sunt ochii dvs. tulburi? Vă aflaţi într-o stare de continuă sfârşeală?

După ce aţi făcut o examinare atentă şi amănunţită a feţei dvs. cum o descrieţi? Tânără? Îmbătrânită? Nimeni nu poate răspunde mai cinstit la această întrebare decât dvs. Dvs. sunteţi singura persoană care poate contribui la remediere, chiar din acest moment!

Să mergem mai departe. Cum vă simţiţi astăzi? Sunteţi plini de energie şi vitalitate sau sunteţi cu dureri ici şi colo? Cum se prezintă articulaţiile dvs? Sunteţi elastic sau înţepenit? Vă doare partea inferioară a spatelui? Cum aţi dormit azi-noapte? V-aţi sculat vioi şi dornic de viaţă? Sau v-aţi aşezat aseară în pat fără însă a putea adormi? Aţi avut o noapte lipsită de odihnă? Aţi început ziua fiind deja sleit de toată puterea? Cum staţi cu pofta de mâncare? Savuraţi fiecare îmbucătură? Aţi avut dureri datorită gazelor interne, după una din mesele de astăzi

Şi cum staţi cu evacuarea? Aveţi scaune perfecte sau intestinele dvs. sunt înfundate?

Şi deasupra tuturor, aţi fost fericit astăzi? Şi ieri? Sau aţi fost mohorât şi pesimist?

Simţiţi că îmbătrâniţi repede şi că viaţa vă scapă printre degete?

Puteţi spune cu sinceritate *„Întineresc pe măsură ce trăiesc mai mult?”* Sau trebuie să recunoaşteţi că pe măsură ce trece vremea vă simţiţi tot mai bătrân? Eu sunt convins că dvs. doriţi să arătaţi şi să vă simţiţi tânăr şi mai ştiu că vă repugnă expresia: *„Devin tot mai bătrân înainte*

de vreme”.

Eu doresc să vă spun sincer ceea ce poate face postul pentru dvs. Acest miracol natural poate remedia procesul de îmbătrânire prematură. Din această clipă dvs. puteţi începe o nouă viaţă cu speranţă. Unii din cei mai mari oameni de ştiinţă ai lumii au dovedit faptul că postul este cheia magică, care deschide uşa spre tinereţe fără bătrâneţe.

Ani de zile oamenii de ştiinţă au făcut experienţe pe viermi, cobai şi alte vieţuitoare descoperind câteva fapte ştiinţifice remarcabile. Ei au supus aceste animale de laborator la post, iar între posturi le-au oferit diete naturale ştiinţific echilibrate.

A avut loc un miracol ca-n poveşti – aceste animale au întinerit.

Pare să fie prea frumos ca să fie adevărat, însă aceşti oameni de ştiinţă sunt nişte oameni încăpăţânaţi care nu acceptă decât fapte şi iată că faptele au relevat adevărul.

Toate aceste descoperiri au fost publicate, iar dvs. nu trebuie decât să consultaţi o bibliotecă bună.

Postul nu numai că ţine ceasul pe loc, dar produce şi modificări miraculoase în corpul omenesc.

În anii îndelungaţi în care am supravegheat persoane postind, eu am văzut lucruri de necrezut cu persoane îmbătrânite prematur.

Îmi aduc aminte de un discipol al meu pe nume Martin Cornica. D-l cronica a petrecut mulţi ani în cinematografie. Avea cam 40 ani atunci când şi-a dat seama că îmbătrâneşte prematur. De fapt el se considera drept o persoană de vârstă mijlocie. Vârsta medie de aşteptat pentru un bărbat american este astăzi de 68 ani şi prin urmare dl. cronica a considerat că a trăit mai mult de jumătate din viaţă. A fost cândva când dl. cronica a fost

campion la tenis, însă el a renunţat demult la rachetă, considerând că acest joc este rezervat exclusiv celor tineri. Aflând despre conferinţele mele cu privire la sănătate dl. cronica s-a hotărât să mă audieze. Acea conferinţă de început a reprezentat o cotitură în viaţa domnului Cornica. El a învăţat aceleaşi lucruri pe care le-am comunicat miilor de ascultători din toată lumea. Când cunoaşteţi ştiinţa îngrijirii corpului atunci aveţi secretul vieţii.

D-l cronica dorea să arate şi să se simtă tânăr. El era nerăbdător să încerce planul natural de vieţuire precum l-am învăţat.

A doua zi după audierea conferinţei el a trecut la un post de 24 ore. El a început apoi să mănânce natural după o dietă echilibrată.

Postind şi trăind natural el a îndepărtat anii de pe umerii săi. Deşi avea 40 ani şi considera de mult trecut timpul să mai joace tenis, dl. cronica s-a simţit mai puternic decât atunci când avea 20 de ani. Energia şi vitalitatea sa erau deosebite, astfel că s-a înscris ca membru la Clubul de tenis din Los Angeles şi a început din nou să joace. El a continuat programul de post şi alimentaţie naturală, respectând regulile de igienă, astfel că sănătatea sa s-a îmbunătăţit zi de zi. Rezistenţa sa a fost atât de mare încât în următorii 30 de ani de viaţă el a participat la un turneu după altul câştigând un campionat după altul.

Tenisul pare a fi numai pentru cei tineri, dar iată că aici este vorba despre un om considerat că a trecut de mult de vârsta de joc, care a jucat cu campionii tineri şi a câştigat.

ASTĂZI D-L CORNICA ESTE CAMPIONUL MONDIAL LA TENIS ÎN GRUPA TUTUROR CELOR TRECUŢI DE 70 ANI.

Oamenii rămân uimiţi privind jocul acestui om la cei peste 70 ani.

Oamenii de rând consideră că atunci când un om are 70 de ani el este un om pe jumătate mort sau absolut mort sau îl consideră un om bătrân terminat.

D-l cronica este o persoană care infirmă o astfel de consideraţie, ceea ce primează nu este numărul anilor trăiţi peacest pământ, ci MODUL în care aţi trăit aceşti ani. Eu sunt foarte mândru de dl. cronica, întrucât dânsul a confirmat pe deplin faptul că oricine poate avea o tinereţe fără bătrâneţe dacă respectă legile naturale de vieţuire date de Dumnezeu.

Indiferent de vârstă, mama Natură vă oferă posibilitatea de a reveni. Da, puteţi păşi câteva trepte înapoi din acest corp uzat şi să vă formaţi un corp fără urme de bătrâneţe.

După un an de post periodic, combinat cu un program de vieţuire naturală, vă puteţi privi drept în oglindă şi să constataţi o îmbunătăţire remarcabilă.

Dacă dvs. continuaţi să trăiţi conform programului descris în această carte, atunci prietenii şi rudele dvs. vor fi uimiţi de minunata transformare a dvs. Şi dvs veţi simţi pe deplin această schimbare.

Nu veţi atinge această transformare decât dacă veţi reuşi să stăpâniţi în mod absolut corpul dvs.

Începeţi (ca şi dl. cronica) cu postul de 24 ore, citiţi capitolul din această carte care se ocupă cu mâncatul corect, utilizaţi acţiunea celor 8 doctori ai naturii (soarele, aerul proaspăt, apa pură, hrana naturală, exerciţiul, odihna, poziţia corectă a corpului, minte sănătoasă).

Pe măsură ce dvs. deveniţi mai tânăr şi mai viguros, veţi vedea pe majoritatea celor iubiţi ai dvs. că se ruinează şi mor cu mult înainte de vreme pentru că nu au vrut să

învețe *„cea mai mare lege a naturii”* care este *„supraviețuirea celui aflat în forma cea mai bună”*. Acelaşi lucru a avut loc şi în jurul meu. A trebuit să văd pe cei pe care i-am iubit, suferind şi murind prematur, pentru că nu au vrut să trăiască o viaţă naturală.

„Un corp puternic face mintea puternică”. Thomas Jefferson

OCAZIA VIEŢII DVS.

Revoltaţi-vă! Refuzaţi să îmbătrâniţi! Refuzaţi să pierdeţi anii preţioşi ai vieţii dvs. Mama Natură vă aşteaptă să vă hotărâţi în clipa aceasta!

Bine! V-aţi hotărât să porniţi pe calea sănătăţii şi bucuriei spre o sănătate superioară.

Desigur, la început vor fi câteva obstacole mai dificile, însă curând vă veţi putea bucura de o sănătate superioară, cu tinereţe durabilă. Nu puteţi greşi! Dvs. conlucraţi cu Dumnezeu şi cu Natura, iar aceste puteri nu vor da niciodată greş. Începeţi astăzi postul de 24 de ore! Veţi ajunge să râdeţi la fiecare aniversare a zilei de naştere. Ziua de naştere nu va mai însemna mult pentru dvs. pentru că veţi trăi cu simţământul unei tinereţi durabile.

Este curios faptul că unii din cei ce cred în descoperirea biblică consideră că ar fi dăunătoare corpului o practică de post, învăţată şi exemplificată de însuşi Iisus Cristos, mai ales atunci când postirea se face în conformitate cu Scriptura.

Postul face posibil şi un proces de terapie fizică. Corpul este pe deplin eliberat, putând astfel să intre în acţiune propriul său sistem de curăţire şi vindecare.

Pierderea poftei de mâncare, reprentând adesea prima avertizare cu privire la o boală acută, nu este numai un semnal de pericol ci şi un indicator al drumului spre

refacere. Acest semn spune de fapt următoarele: „*Nu mai mâncaţi şi oferiţi corpului dvs*. O *şansă de a se refac*e!”

Puterea curativă a postului a fost recunoscută şi aplicată încă din timpurile străvechi. Plutarh, faimosul istoric (circa 46 – 120 e.n.) spunea: „*În loc de a folosi medicamente, postiţi o zi*!”

Într-un veac de tensiune, când degenerarea minţii şi a corpului devine familiară chiar şi printre creştinii care trăiesc cu adevărat ceea ce spun, devine de o mare importanţă această alternativă. Iată un mijloc divin pentru asigurarea sănătăţii şi obţinerea vindecării, pentru reînnoirea minţii şi a corpului, mijloc de care trebuie să ţinem cont de acum înainte.

„*Iubiţii mei, m-am rugat pentru sănătatea voastră*”.

3 Ioan 2.

„*Sănătatea voastră să încolţească repede*”.

Isaia 58.8

„Postul este dat pentru a ne ajuta să păstrăm sau să refacem echilibrul şi perspectiva de a trăi în Împărăţia promisă (de Dumnezeu)”.

Paul C. Bragg

POSTUL CONTRIBUIE LA MENŢINEREA TÂNĂRĂ A ARTERELOR

Suntem cu toţii şocaţi când auzim numărul celor care au murit sau sunt răniţi pe autostrăzile din SUA. Vreo 50.000 de oameni mor anual şi câteva milioane sunt grav răniţi astfel că suferă toată viaţa dureroasele urmări. Suntem şocaţi atunci când auzim de prăbuşirea unui avion şi moartea tuturor pasagerilor aflaţi la bord.

Suntem şocaţi de numărul celor ucişi în războaie şi în acţiuni poliţieneşti pe întreg globul.

Dar CEL MAI ŞOCANT FAPT ESTE CĂ ÎN FIECARE SECUNDĂ A CELOR 24 ORE DIN ZI, UN OM MOARE DE

ATAC DE INIMĂ. Jumătate din cei ce mor au drept cauză o anumită problemă la inimă. Boala de inimă este pe drept numită inamicul civilizaţiei apusene.

Organizaţia Naţională SUA de Statistică a problemelor vitale a raportat în

1973 că 1.978.260 de decese au fost cauzate de probleme cardiace şi ale arterelor. Boala de inimă a atins proporţii epidemice.

Acest duşman al omenirii nu alege numai pe cei mai în vârstă. Boala de inimă în formele sale diferite devine tot mai (favo) frecventă în rândul oamenilor tineri. Pentru a veni în sprijinul celor afirmate, amintesc rezultatul autopsiei făcute pe 300 de militari care au murit în timpul conflictului din Coreea. Autopsia a descoperit faptul că 77, 7% din aceşti bărbaţi tineri aflaţi între 18 şi 25 ani au prezentat deteriorarea şi degenerarea arterelor şi în particular a arterelor de la inimă.

Bolile de inimă nu se dezvoltă în mod rapid. Este nevoie de mult timp pentru rigidizarea şi blocarea unei artere, fenomen ce poate avea mai multe cauze: tutun, alcool, consumul excesiv de grăsimi saturate existente în carne, ouă, produse lactate, dulciuri şi grăsimi hidrogenate. Un alt factor care contribuie la degenerarea arterelor este lipsa exerciţiului, a mişcării. În mod frecvent, blocajul în arteră este adus la un punct periculos în timp ce victima nu este deloc conştientă de situaţia periculoasă. Este posibil ca o persoană să aibă arterele pe jumătate blocate în întreg corpul fără a crea cea mai mică senzaţie că ceva nu este în regulă. Chiar şi cei mai buni doctori după ce au utilizat cele mai moderne metode de diagnoză, pot greşi afirmând că persoana în cauză este sănătoasă. Substanţele care sunt responsabile de blocarea şi obstrucţia arterelor sunt colesterolul, grăsimile şi

ţesuturile fibroase. Pe măsură ce blocajul creşte încetul cu încetul, deschiderea interioară a arterelor devine tot mai îngustă, încât nu mai poate trece suficient sânge pentru a hrăni puternicul muşchi cardiac. Ocluzia coronariană este provocată când apare această îngustare pronunţată a arterelor.

Puteţi aşadar vedea că degenerarea arterelor apare devreme în cursul vieţii, evoluând până la obstrucţie, blocare. Apoi într-o bună dimineaţă cineva se scoală ca de obicei din pat pentru a-şi înceta activităţile zilnice, dar brusc, într-o clipă, el moare de un atac de cord sau dacă nu moare rămâne toată viaţa marcat de urmările acestui atac.

Este necesară o vigilenţă constantă pentru a feri arterele de substanţele care pot provoca obstrucţia şi blocajul acestora, şi ca urmare un atac de inimă. Arterele inimii sunt înguste. Cea mai largă nu este mai mare decât un *„pai”* subţire de băut citronadă.

La omul de rând, care mănâncă mâncarea uzuală astăzi, blocajul se măreşte zi de zi *„fără vorbe”*, iar când sângele nu mai poate străbate liber marile artere are loc dezastrul.

Mulţi oameni nu fac nimic înainte ca să se întâmple ceva cu arterele lor. Întrucât nu au dureri, aceşti oameni continuă să mănânce tot vechea mâncare care nu face bine şi păstrează vechile obiceiuri rele care duc la degenerarea arterelor.

Capitolul 20

DVS. SUNTEŢI TOT ATÂT DE BĂTRÂN PE CÂT SUNT DE ÎMBĂTRÂNITE ARTERELE DVS.

Doresc să repet că noi toţi suntem bătrâni în măsura în care arterele noastre au îmbătrânit. Nu uitaţi că blocajul arterelor începe încă din tinereţe şi evoluează până la vreo

55 ani când au loc majoritatea atacurilor de inimă.

Doresc să repet faptul că eu nu susţin că postul este o cură pentru bolile de inimă. Postul este un mijloc preventiv pentru păstrarea sănătăţii, întrucât prin post se elimină impurităţile interne. Aceasta este tocmai ceea ce putem face în favoarea arterelor noastre, să le păstrăm curate şi lipsite de substanţe ce pot împiedica curgerea liberă a sângelui spre inimă şi prin întregul sistem de artere.

În fine. noi avem un sistem tubular uman care transportă preţiosul nostru sânge prin întregul sistem circulator. Circulaţia noastră sanguină trebuie să fie în permanentă mişcare ritmică, continuă. Dacă. de exemplu, este oprită pentru o fracţiune de minut curgerea sângelui la creier, atunci putem suferi un atac puternic. Dacă acest lucru are loc la ochi, atunci se poate declanşa o hemoragie care ne poate orbi. Arterele trebuie să rămână deschise, astfel ca sângele să poată curge la fiecare centimetru pătrat din corp.

Puteţi să găsiţi în ziua de astăzi bărbaţi şi femei la 70, 80 şi 90 ani, care au artere curate, elastice, flexibile, neobstrucţionate. Fără a ţine seama de vârsta lor calendaristică, aceste persoane rămân şi sunt tinere, întrucât arterele lor nu au degenerat ca să devină obstrucţionate şi rigide. Aceştia sunt cei mai norocoşi oameni din lume pentru că dacă toate organele din corpul lor sunt libere de obstrucţii şi de materii toxice atunci nu există niciun motiv ca aceşti oameni să nu trăiască încă mulţi ani de aici înainte.

În Biblie citim că înainte de potop oamenii trăiau până la 900 de ani. Este posibil ca aceşti oameni să fi ştiut cum să mănânce şi să trăiască ca să-şi păstreze arterele într-o stare perfectă de lucru. Sănătatea este o funcţionare

corespunzătoare şi armonioasă a corpului, iar această stare de armonie continuă atâta timp cât arterele îşi îndeplinesc în mod corespunzător datoria.

Atunci când vorbim despre oameni că sunt bătrâni, noi putem înţelege un singur lucru şi anume că ei nu au ştiut cum să mănânce şi să trăiască pentru a menţine arterele neobstrucţionate şi în stare elastică. Când aceste artere deteriorate nu mai lucrează corect, sângele nu ajunge la creier (în măsura în care este necesar) oamenii devin senili, uituci şi degenerează adesea în *„mintea copiilor"*. Aceşti oameni mor de o moarte lentă pentru că sângele nu hrăneşte creierul.

Atunci când postim 24 de ore, 36 ore sau de la 3 la 10 zile, întreaga Forţă Vitală din corp este utilizată pentru purificare internă, ceea ce înseamnă şi o purificare a arterelor din corp. Iată de ce, adesea după un post de 10 zile, vom avea un simţământ de uşurinţă în corp, mintea va deveni mai ascuţită şi mai pregătită de acţiune, iar memoria se va îmbunătăţi, se va intensifica dorinţa după activitate fizică. Pe baza uşurinţei pe care o simţim în corp, eu consider că postul ajută să ne păstrăm arterele în stare curată, elastică, tânără.

Trebuie să reamintesc aici importanţa controlului atent al urinei. În timpul postului de 10 zile, urina va fi prelevată în fiecare dimineaţă în câte-o sticluţă pentru observaţii viitoare. Persoana care a postit va observa o mare cantitate de substanţe străine grele care au fost eliminate din corp şi în special faza grea de mucus care apare în urină.

După părea mea, noi putem adăuga ani şi ani la lungimea vieţii inimii noastre, printr-un program sistematic de post, cuplat cu un program de alimentaţie naturală, care reduce substanţa ceroasă care se formează

în artere. Eu cred că noi trebuie să ne gândim la arterele noastre ca fiind *„cheia spre viaţă”* dacă dorim să câştigăm cea mai mare bătălie care ne stă în faţă – aceia de a supravieţui pe acest pământ. Dacă dvs. vă îndopaţi zilnic cu mâncăruri grase atunci veţi acumula otrăvuri şi veţi favoriza apariţia obstrucţiilor. Urmează răsplata.

Corpul necesită zilnic doar o mică cantitate de grăsime şi cu toate acestea noi (referitor la SUA) suntem cei mai mari consumatori de grăsime din lume, conducând prin urmare lumea la boală de inimă şi degenerare a arterelor.

Acesta este unul din motivele pentru care eu cred în planul *„fără micul dejun”*. Eu am cunoscut mulţi bărbaţi şi femei tineri, sănătoşi, care aveau obiceiul de a mânca mâncare grea dimineaţa (şuncă, ouă, cartofi prăjiţi, cafea cu frişcă etc).

Ştiu însă că mulţi din aceşti oameni, presupuşi sănătoşi, au avut atacuri de inimă

Dvs. nu puteţi mânca orice pentru simplul fapt că vă place, mai ales atunci când cunoaşteţi ceva despre fiziologia corpului şi despre nutriţie. A mânca este o ştiinţă care înseamnă mai mult decât a satisface gusturile.

Mâncarea are o mare importanţă mai ales atunci când doriţi să vă păstraţi arterele curate, neobstrucţionate, neblocate.

Înainte de a trece la programul prezentat în această carte, mergeţi la un doctor cardiolog care să vă examineze starea inimii şi arterelor dvs. Măsuraţi presiunea arterială, pulsul şi apoi treceţi la acest sistem de viaţă pentru un an de zile.

Apoi reîntoarceţi-vă la doctorul dvs. ca să vă examineze din nou. Sunt convins că doctorul vă va spune că aţi creat o minune în corpul dvs. în această perioadă de

1 an.

Doresc să repet că sunteţi tânăr în măsura în care arterele dvs. sunt tinere. Vârsta dvs. O spun arterele şi nu aniversările zilei de naştere.

VOLUMUL ÎI POSTUL – UN MIRACOL

AVEŢI NOUĂ DOCTORI LA DISPOZIŢIA DVS.

Cei nouă doctori ai naturii sunt gata să vă ajuttte de a obţine o sănătate strălucită, deplină. Toţi aceşti doctori sunt specialişti în domeniul lor privind sănătatea. Ei deţin ani îndelungaţi de experienţă cu mii şi mii de oameni. Ei n-au făcut niciodată vreo greşeală… unii pacienţi însă au făcut mari greşeli.

Totuşi, aceşti medici sunt buni şi înţelegători şi chiar dacă de multe ori aceşti pacienţi le-au întors spatele, doctorii naturii mai aşteaptă încă, oferindu-le posibilitatea de câştigare a sănătăţii.

Ei oferă un singur lucru – V I A Ţ A!

Aceştia sunt cei mai buni doctori din univers. Ei sunt gata să ajute pe toţi cei ce vor să-şi recapete sănătatea… pe tineri, bătrâni, bogaţi şi săraci. Aceşti doctori nu oferă operaţii… doar din cele fără pierderi de sânge. Ei nu oferă medicamente…

nici măcar pe cel mai recent medicament *„minune”*.

Dvs. îi cunoaşteţi cu toţii pe aceşti 9 doctori… din când în când mulţi dintre chemaţi frecvent pe aceşti 9 doctori, întrucât ei sunt oricând gata să ajute la obţinerea unei sănătăţi depline, cu viaţă lungă, fără urme lăsate de trecerea anilor.

Aceşti doctori minunaţi nu greşesc niciodată. Ei doresc să devină medicul dvs. personal, chiar prieten. Pentru mine, faptul de a avea la dispoziţie pe cei mai buni medici din lume îmi dă o plăcută senzaţie de siguranţă.

Acum, oferiţi-mi plăcerea să vă recomand personal

pe fiecare din aceşti doctori, dorind ca începând de astăzi să vă simţiţi liber de a-i chema în ajutor.

Mai întâi aş vrea să vi-l prezint pe cel mai puternic, mare medic, cel ce dă viaţă tuturor pe faţa pământului, tatăl tuturor. Este plăcerea mea de a vă face cunoştinţă cu aceşti 9 medici.

Capitolul 21

DOCTORUL RADIAŢIA SOLARĂ

Specialitatea acestui doctor este helioterapia, iar prescripţia sa măreaţă este energia solară.

Fiecare firişor de iarbă, viţă, pom, floare, fruct, legumă, primeşte viaţă de la soare. Toate fiinţele de pe pământ depind de energia solară, pentru existenţă. Acest pământ ar fi fost pustiu rece şi gol, dacă nu ar fi existat radiaţia solară. Soarele ne dă lumină, iar dacă n-ar fi existat lumină n-aş fi fost nici eu, nici dvs. Pământul ar fi fost într-un întuneric veşnic. Fiinţa umană nu a fost făcută să aibă o piele palidă, nici măcar rasele de oameni aflaţi în Nord. Pielea omului trebuie să fie nuanţată de soare şi aer, urmând să aibă un pigment mai închis în concordanţă cu tipul său original. S-a constatat, chiar şi oamenii cu părul roşu prezintă modificări de nuanţă a pielii. Pigmentarea este un semn că energia solară a fost transformată în energie umană. Omul poate obţine sănătate, vitalitate şi fericire de la razele de soare. Cei care stau prea mult în casă vor avea o piele cu aspect neplăcut. Iată de ce atât de multe femei îşi ascund pielea feţei (palidă, lipsită de soare) sub straturile de fard.

Persoana care este lipsită de razele vitale de soare are un aspect de om pe jumătate mort. El are o nevoie vitală de energie solară. Oamenii slabi, anemici, duc o lipsă de soare şi, după părerea mea, mulţi oameni sunt bolnavi pentru că pur şi simplu duc lipsă de soare.

Razele de soare distrug germenii de boală. Pe măsură ce pielea se îmbibă cu aceste raze, ea acumulează tot mai multă energie, asigură unul din cele mai bune remedii pentru persoana nervoasă, plină de spaimă, grijă, tensiune şi stress. Atunci când aceste persoane în tensiune, se întind la soare, razele sale îi oferă ceea ce are nevoie corpul şi nervii săi – relaxarea. Doctorul rază de soare este un tonic, un stimulent, şi deasupra tuturor MARE MEDIC.

Stând în bătaia soarelui cald, milioanele de terminaţii nervoase absorb energia solară şi o transformă în sistemul nervos al corpului.

Faceţi această experienţă şi determinaţi valoarea radiaţiei solare în ce priveşte viaţa şi moartea. Căutaţi o pajişte plăcută unde iarba se întinde ca un covor. Acoperiţi o mică parte a ierbii cu o bucată de lemn sau metal. Zi după zi veţi observa cum minunata iarbă (plină cu clorofilă) începe să pălească şi apoi să se îngălbenească. Apoi putrezeşte şi moare. Moare din cauza lipsei de soare.

Vedeţi, acelaşi lucru se întâmplă în corpul dvs. atunci când vă lipsesc razele dătătoare de viaţă şi când nu consumaţi din abundenţă fructe şi legume coapte la soare.

Noi trebuie să permitem accesul direct al razelor de soare la corpul nostru şi trebuie să mâncăm cel puţin 50% din hrană alimente coapte la razele soarelui. Atunci când mâncăm fructe şi legume proaspete noi absorbim sângele plantei: clorofila, atât de bogată şi hrănitoare. Clorofila este energia solară absorbită de plantă de la soare. Clorofila este hrana cea mai bogată şi cea mai hrănitoare pe care o puteţi oferi corpului dvs.

„Clorofila reprezintă razele de soare sub formă lichidă".

Numai plantele verzi deţin secretul de a capta

această puternică energie solară şi s-o ofere omului, dar şi tuturor celorlalte creaturi vii. Atunci când razele de soare au acces la corpul dvs. şi când mâncaţi 50% (din hrană) fructe şi legume crude în dieta dvs. zilnică, dvs. vă aflaţi pe calea spre o sănătate strălucitoare.

Aceste medicamente naturale (prea puternice) trebuie luate la început în cantităţi mici, întrucât corpul dvs. lipsit de soare nu poate absorbi o cantitate prea mare la început.

Când faceţi prima baie de soare, începeţi cu perioade scurte de timp, până când corpul va putea suporta tot mai mult.

Timpul cel mai bun pentru ca un începător să înceapă băile de soare este soarele dis de dimineaţă, 5 – 10 minute pe corpul dezbrăcat sunt suficiente pentru început. Dacă nu se poate dimineaţa atunci expunerea la soare va fi făcută după-amiaza târziu.

Cele mai bune raze de soare sunt dimineaţa devreme… ele conţin razele răcoroase… Între 11 şi 15 sunt razele de soare fierbinţi.

Aceiaşi atenţie preventivă trebuie acordată consumului de fructe şi legume crude coapte la soare. Omul de rând, care a consumat mai mult mâncare gătită, va observa o reacţie deosebită (neplăcută) în corpul său dacă începe brusc să mănânce mari cantităţi de legume şi fructe. Este mai înţelept să adăugăm treptat tot mai multe legume şi fructe crude coapte la soare. Doze prea mari de energie solară, atât la suprafaţa corpului cât şi în interiorul corpului, nu sunt bune. La expunerea la soare este necesar să procedăm gândit şi cu atenţie.

Aici trebuie să amintesc ceva personal… La 16 ani eram condamnat la moarte, având tuberculoză. Cei mai mari doctori din SUA m-au declarat nevindecabil – fără

speranţă. Dar prin bunătatea lui Dumnezeu, eu am fost îndreptat spre Dr. August Rollier din Leysen, Elveţia, cea mai înaltă autoritate (în viaţă pe atunci) în ce priveşte helioterapia (tratamentul prin soare). Sus în Alpi, De. Rollier a expus corpul meu slab şi bolnav la razele vindecătoare ale soarelui şi m-a hrănit cu o mulţime de legume şi fructe coapte la soare şi iată! S-a întâmplat un miracol. În doi ani eu am fost transformat, dintr-un om pe patul de moarte, într-un om vital şi puternic, iar astăzi, la 85 de ani, când scriu aceste rânduri, eu sunt încă un om sănătos şi puternic. De-a lungul tuturor acestor ani eu am păstrat pigmentarea (bronzul) continuu pe corpul meu. Eu mi-am recăpătat sănătatea prin doctorul rază de soare, el mi-a salvat viaţa şi iată de ce mă înclin în faţa razelor de soare date de Dumnezeu.

Iată de ce mi-am construit o casă în California, statul american cu cel mai mult Soare (cu excepţia oraşului Los Angeles unde smog-ul a înlocuit razele de soare). Eu am o mică căsuţă în munţii Santa Monica, astfel că mă pot bucura de beneficiile soarelui de munte. Mai am o casă modestă în deşertul Californiei, unde soarele străluceşte 365 de zile pe an. Eu îmi petrec mult timp, atât iarna cât şi vara, pe marile plaje ale lumii: Hawaii, Florida, Cannes (Franţa), pe insulele scăldate în soare aflate în Marea Egee, Rodhos, Creta şi Capri. Căutaţi soarele şi sănătatea va veni din belşug.

Actriţa Chhhloris Leachman, o înflăcărată căutătoare a sănătăţii depline – cu o sănătate strălucită, urăşte fumatul, cafeaua, băuturile tari, zahărul şi carnea şi care a adoptat postul ca o soluţie pentru problemele corpului:

„Postul este pur şi simplu minunat. Pot face practic orice. Este un tratament miraculos. Mi-a vindecat asmul”.

E.M. Forster, unul din marii literaţi al Marii Britanii a

remarcat faptul că hrana este unul din cei 5 factori principali ai vieţii *„o legătură între cele cunoscute şi cele uitate”*. A fost o minune pentru el faptul că noi *„putem continua să introducem zi de zi o mulţime de obiecte într-o gaură a feţei noastre fără a avea surprize sau să ne plictisim”*.

În decursul unui an adultul de rând consumă 60 kg de zahăr, 26 kg de grăsimi, 50 kg de făină albă, 7 kg de orez, 13 kg de cartofi şi 2 – 3 kg de îngheţată.

Iată de ce uneori se poate considera că multe guri lucrează drept coşuri de gunoi.

„Un stomac plin nu vrea să gândească”. Proverb german

„Privaţiunea de hrană dă la început o senzaţie de foame, uneori ceva stimulare nervoasă... însă determină de asemenea anumite fenomene precise, ascunse, de mare importanţă. Se mobilizează zahărul din ficat şi grăsimea din depunerile subcutanate şi de asemenea, sunt mobilizate proteinele din muşchi şi glande. Toate organele îşi sacrifică propriile lor substanţe pentru a menţine sângele, inima şi creierul în stare normală. Postul purifică şi modifică în mod profund ţesuturile noastre”.

Dr. Alexis Carrel

Premiul Nobel/” Omul, necunoscutul”.

„El a postit 40 zile şi 40 nopţi şi apoi a flămânzit” Matei 4, 2

Capitolul 22

DOCTORUL AER PROASPĂT

Doctorul aer proaspăt este un specialist, iar prescripţia sa cea mai valoroasă este *„Respiraţia aerului proaspăt lăsat de Dumnezeu”*.

Primul lucru pe care-l facem la naştere este de a respira adânc şi lung, iar ultimul lucru pe care-l facem este

încă o respiraţie înainte de a ne întrerupe respiraţia – viaţa.

Dr. Aer Proaspăt doreşte ca dvs. să vă bucuraţi de o viaţă lungă şi activă, fiind permanent conştient că, cu fiecare respiraţie aduce în corpul dvs. – dat de Dumnezeu – oxigenul dătător de viaţă. Între naştere şi moarte viaţa este permanent menţinută prin respiraţie.

Oamenii care îşi asigură zi şi noapte aer proaspăt din belşug evită o serie de complicaţii grave.

Să examinăm acum în detaliu funcţia respiraţiei. Mai întâi reprezintă o hrană invizibilă… este singura hrană fără de care nu putem supravieţui mai mult de

5 – 7 minute. Noi nu numai că luăm din aer oxigenul care dă viaţă celulelor din corpul nostru ci, atunci când respirăm oxigen, acesta este dus de sânge în plămâni, unde are loc un adevărat miniracol. Oxigenul dătător de viaţă este schimbat cu bioxidul de carbon care reprezintă o formă de eliminare a toxinelor din corp.

Cu alte cuvinte, în procesul de viaţă noi generăm otrăvuri toxice. Acestea sunt colectate de către sânge şi evacuate prin plămâni, în măsura intrării noului oxigen dătător de viaţă. În procesul metabolicde formare şi distrugere a celulelor corpului, otrava – bioxid de carbon – este arsă constant în procesul de vieţuire.

Dacă o persoană nu îşi asigură suficient aer proaspăt sau dacă respiră superficial, atunci oxigenul intrat nu este egal cu cantitatea de bioxid de carbon evacuată, favorizând astfel reţinerea otrăvii de bioxid de carbon în structura fizică a corpului. Bioxidul de carbon reţinut într-o concentraţie mare într-o anumită parte a corpului, produce suferinţă fizică. Moleşeala sau lipsa energiei nervoase poate reduce forţa vitală într-atâta încât plămânii nu mai pot pompa suficient aer pentru spălarea bioxidului de

carbon din corp. Iată deci cât de important este să respirăm întotdeauna aer proaspăt şi acesta cât mai adânc posibil.

Eu consider că noi suntem maşini de aer. Eu cred că oxigenul purifică corpul dar este şi unul din energizanţii cel mai important pentru corp. Noi suntem maşini pneumatice (de aer sub presiune). Noi trăim la fundul unui ocean atmosferic adânc de aproximativ 100 km. Această presiune a aerului este de 14 poundzinch la pătrat (1484 mm. Hg absolut).

Între inhalaţie şi exalaţie se formează un vid. Vom trăi doar atâta timp cât vom continua să inspirăm şi expirăm ritmic oxigen.

Noi ştim că omul nu poate supravieţui peste 30 – 40 zile fără hrană, dar iată cât de important este aerul fără de care nu putem supravieţui decât câteva minute. Cu cât veţi respira mai adânc cu atâta veţi lungi viaţa pe acest pământ.

De peste 70 de ani eu am investigat detaliat persoane longevive şi am constatat că ei erau cu toţii persoane care respiră adânc.

Am mai constatat că, cu cât se respiră mai adânc, frecvenţa respiraţiei este mai redusă şi oamenii trăiesc mai mult. Dimpotrivă însă, cei ce respiră repede sunt persoane cu viaţă mai scurtă.

Acest lucru este la fel de adevărat şi în lumea animală.

Şobolanii, cobaii şi toate rozătoarele respiră de multe ori într-un minut. Aceste animale sunt creaturile cu viaţa cea mai scurtă.

De ani de zile mi-am făcut un obicei ca atunci când mă scol dimineaţa să respir lung şi adânc. Pe perioada cât sunt treaz eu caut să-mi programez perioade cât respir

lung şi adânc.

OAMENII SFINŢI DIN INDIA PRACTICĂ RESPIRAŢIA ADÂNCĂ ŞI RARĂ

Cu ocazia expediţiilor mele în India, am găsit oameni sfinţi în locuri retrase care şi-au consacrat viaţa formării unui corp fizic puternic ca un instrument pentru atingerea unei culmi spirituale. Ei consacrau multe ore zilnic practicând o respiraţie ritmică, adâncă şi rară. Aceşti oameni sfinţi din India erau într-adevăr fantastici din punct de vedere fizic, reuşind ca prin respiraţia adâncă de aer proaspăt să-şi menţină un aspect mereu tânăr al pielii şi musculaturii.

La poalele muntelui Himalaya am întâlnit un om care la vremea aceea mi-a spus că are 126 ani. Acest om nu avea niciun motiv să mă mintă pentru că întreaga sa viaţă a petrecut-o apropiindu-se de Dumnezeu. El a fost acela care m-a învăţat sistemul pe care eu îl amintesc în toată lumea ca fiind *„Respiraţia pentru un supercreier”*.

În această carte nu am suficient spaţiu să vă detaliez întregul program învăţat de mine de la acest om sfânt, însă, dacă doriţi, puteţi solicita cartea *„Respiraţia pentru super-creier”*, precum şi alte cărţi enumerate la sfârşitul cărţii.

Pentru a continua cu prezentarea fizică a acestui om, amintesc că avea o vedere perfectă, un cap minunat cu păr sănătos, fără un singur fir alb. El avea toţi dinţii săi şi prezenta o rezistenţă şi un aspect de atlet. El vorbea fluent 7 limbi străine… El a fost unul dintre cei mai deosebiţi oameni pe care i-am văzut în viaţa mea, iar când l-am întrebat de izvorul puterii sale el mi-a spus că a practicat toată viaţa o respiraţie adâncă şi a efectuat zilnic toate exerciţile sale de respiraţie.

Ca bărbat, nu îmi place să ghicesc vârsta unei femei,

însă cu ocazia acestei călătorii în India am întâlnit o femeie a cărei vârstă o apreciam a fi cam de 50 de ani. Am rămas uimit când mi-a spus că are 86 de ani. Dânsa era o femeie frumoasă, fără urme neplăcute. Am întrebat-o despre secretul frumuseţii şi longevităţii sale şi am primit din nou răspunsul pe care mi l-a dat şi omul sfânt – această femeie frumoasă era conştientă de importanţa respiraţiei adânci.

Aţi văzut desigur copii alergând şi jucându-se, sărind coarda, pe bicicletă sau patine cu rotile. Cu această ocazie copiii respiră mari cantităţi de oxigen, fapt pe care noi înşine nu trebuie să-l uităm.

Noi trebuie să fim activi. Trebuie să facem plimbări lungi. Sunt conştient că trăim într-o lume poluată şi tocmai de aceea trebuie cu atât mai mult să cultivăm obiceiul de respirat adânc.

Când văd oameinii ducând o viaţă sedentară, fără exerciţii viguroase, eu ştiu că aceştia îşi scurtează singuri viaţa.

RESPIRAŢIA ADÂNCĂ – SECRETUL REZISTENŢEI ŞI FORMEI FIZICE

Am avut un prieten pe nume Amos Stagg, faimos atlet şi fotbalist. D-l Stagg a trăit peste 100 de ani. L-am întrebat despre secretul longevităţii şi el mi-a spus că cea mai mare parte a vieţii şi-a petrecut-o alergând şi efectuând alte exerciţii care au forţat pătrunderea unor mari cantităţi de oxigen în corpul său.

Am avut un prieten la New York, James Kicking, unul dintre cei mai renumiţi campioni de mers pe distanţă lungă pe care i-a avut vreodată America. Cu ocazia aniversării vârstei de 100 de ani l-am întrebat despre secretul vieţii sale active şi lungi, cu o sănătate superioară. El mi-a răspuns ca întotdeauna, a mers viguros şi a respirat adânc.

Vedeţi aşadar, că oxigenul este un detoxifiant. Este ca

şi postul – îndepărtează otrăvurile din corp.

Eu personal practic respiraţia adâncă, dar mai consider necesar că omul ar trebui să-şi expună corpul la un curent liber de aer în mişcare. Băile de aer sunt importante pentru o sănătate bună. Dvs. trebuie să dormiţi cu ferestrele larg deschise, permiţând un acces neîmpiedicat al aerului spre dvs. Am constatat că dorm mai bine şi sunt mai odihnit dacă nu port îmbrăcăminte de niciun fel noaptea. Sub plapumă este destul de cald, iar dacă mai adăugăm şi îmbrăcăminte de culcare, atunci împiedicăm respiraţia liberă a pielii, accesul oxigenului.

Dvs. trebuie să compensaţi orele de sedentarism, când respiraţia dvs. este redusă. Aşadar, dacă ocupaţia dvs. necesită mult stat pe loc, dvs. trebuie să compensaţi aceasta prin mers în aer liber şi exerciţii fizice. Veţi observa că puteţi rezolva multe din problemele dvs. făcând o plimbare sau urcând 3 – 5 km.

Ori de câte ori am o problemă de rezolvat eu fac întotdeauna o plimbare în aer liber, iar la terminarea plimbării problemele mele sunt rezolvate.

Eu cred că după masa de seară fiecare persoană ar trebui să facă o plimbare de 2 – 3 km (chiar şi numai în apropierea casei). Astăzi noi suntem o rasă de oameni care stau mult pe scaun. Stăm la birou, la film, concerte, în sălile de sport, la televizor. Noi ducem lipsă de aer, de oxigen. Noi nu putem elimina bioxidul de carbon din corpul nostru şi prin urmare suntem plini de dureri şi favorizăm îmbătrânirea prematură. Aceasta pentru că suntem prea leneşi, prea indiferenţi în loc de a fi activi şi viguroşi. Pe orice stradă a oraşului se pot vedea persoane palide. urâţite, nesănătoase şi epuizate, totul datorită lipsei de aer suficient.

Iată de ce este atât de important să postim pentru că

astfel putem elimina o parte din acest bioxid de carbon concentrat, care nu a fost evacuat datorită lipsei unei respiraţii adânci.

Prin urmare, atunci când postiţi, fie zi sau noapte şi dacă aveţi energia necesară, faceţi o plimbare chiar şi mai scurtă. Între posturi căutaţi să fiţi o persoană activă. Aceasta nu înseamnă plimbare în casă, ci înseamnă a ieşi la aer proaspăt, a urca pe munte, a înotas au a alerga. Nu trebuie să favorizaţi acumularea de bioxid de carbon în corpul dvs. pentru că astfel vă poate provoca neplăceri serioase.

Aşadar, pe lângă programul dvs. de post faceţi o regulă de a vă plimba zilnic

1 – 2 km, timp în care veţi respira adânc. De fiecare dată când vă aduceţi aminte respiraţi adânc îndelung şi rar.

Nu uitaţi că, cu cât respiraţi mai adânc, mai rar, şi mai îndelung, cu atât veţi trăi mai mult şi că, dacă practicaţi şi postul, veţi adăuga ani la viaţa dvs.

Dvs. formaţi energie şi vitalitate. Vă aflaţi pe calea înlăturării necazurilor prin post şi respiraţie adâncă, amintindu-vă că doctorul Aer Proaspăt este prietenul dvs. Credincios.

Capitolul 23

DOCTORUL APA PURĂ

Doctorul apă pură este un bun doctor şi un prieten minunat. Într-o altă parte a acestei cărţi v-am spus de importanţa de a bea apă distilată.

Aici nu am să mai insist asupra acestei probleme. Apa constituie 70% din corpul nostru şi prin urmare avem o permanentă nevoie de a completa apa până la nivelul său normal. Pe măsură ce adăugaţi mai multe fructe şi legume crude în dieta dvs., vă asiguraţi o cantitate tot mai mare de

apă distilată sub formă naturală. Doctorul apă pură este un prieten şi dvs. vă puteţi bucura de multe ore plăcute utilizând variatele câştiguri date de această apă. O baie bună şi caldă este un tonic şi un relaxant care calmează nervii iritaţi şi linişteşte emoţiile. Oamenii din SUA se bucură zilnic de apă pe litoral, la lacuri, râuri, fluvii şi bazine de înot.

Înotul este unul din cele mai bune exerciţii pe care le putem face. Nu produce încordare care să şocheze corpul uman sau inima. Înotaţi de câte ori aveţi ocazia. Dacă nu ştiţi să înotaţi adresaţi-vă unui profesor de înot. N-o să vă pară niciodată rău pentru că este exerciţiul cel mai relaxant, dar şi cel mai antrenant. Înotul constituie o bucurie la orice vârstă. Nu vă fie teamă de înot – învăţaţi să-l îndrăgiţi.

Apa a fost utilizată ca tratament pentru necazurile omului încă din vremurile străvechi. În călătoriile mele am avut ocazia să văd multe tipuri de tratamente cu apă.

S-a demonstrat că vechile civilizaţii ale Egiptului, asirienilor, evreilor, persanilor, grecilor, hinduşilor, chinezilor şi multe alte rase, inclusiv indienii din America, au utilizat toate formele de tratament cu apă pentru a uşura durerile omului.

Hipocrat, părintele medicinei, cu 400 de ani înainte de Hristos, pe insula Coo din Marea Egee, a dezvoltat un sistem de tratamente cu apă.

Înregistrările sale scrise afirmă că o baie rece, urmată de o baie fierbinte şi apoi urmate de o frecţie, duc la îmbunătăţirea circulaţiei. Noi nu putem depăşi astăzi filosofia naturală. Baia rece şi baia caldă, urmate de o frecţie aspră cu un prosop, constituie una din cele mai bune metode cunoscute pentru o bună circulaţie.

Eu am vizitat practic toate centrele de sănătate din

lume. Posed o locuinţă în deşertul Hot Springs (izvoarele fiererbinţi), California şi prin urmare, mă pot bucura de apele curative din această staţiune. Oraşul este numit ca fiind cel mai sănătos din SUA. Localitatea se află chiar pe falia Andreas, de unde pornesc multe cutremure; sub această falie în deşertul Hot Springs, se află un mare râu de apă minerală roşie şi fierbinte. Sunt tubate izvoarele de adâncime, în râu aducându-se apa minerală la suprafaţă. Aici vin să se îmbăieze oameni din toată lumea. Eu nu consider apa fierbinte ca o cură pentru vreo boală, însă cred că apa fierbinte (mai ales la 40 C) este un purificator şi un detoxificator, precum şi un stimulent pentru circulaţie.

Iată de ce recomand o baie cu sare la fiecare câteva săptămâni, ca un purificator, detoxificator şi relaxant.

Baia cu sare se face între 37 – 40 C. Veţi rămâne în această baie între 5 şi 10 minute, dar nu mai mult. Pe lângă programul de post, efectuând la fiecare 2 săptămâni câte o baie cu sare (Epson) poate contribui într-o măsură importantă la o vieţuire sănătoasă. Aceste băi fierbinţi cu sare (Epson) nu vor fi făcute pe perioada postului. Apa distilată prin vaporizare este cea mai bună.

Apa curată, pură în interiorul şi în exteriorul corpului nostru, este una din minunatele căi ale naturii pentru formarea unui corp sănătos.

APA – MULT MAI IMPORTANTĂ DECÂT HRANA

Mai mult de jumătate din corpul uman este apă. Oasele din corpul dvs. conţin 1/3 apă. A pierde 1/10 din necesarul de apă al corpului este periculos, dar a pierde 1/5 poate fi fatal. Pierzând cantităţi mai puţine pot fi perturbate funcţiile corpului şi se deteriorează procesele chimice necesare pentru o bună sănătate.

Corpul poate suporta o mulţime de lipsuri – se pot

pierde ″ din proteine şi aproape toată grăsimea şi glicogenul fără a se provoca moarte.

Numai acea importantă 55% cantitate de apă din corp necesită menţinerea sa permanentă la un nivel ridicat.

Un exemplu practic privind cerinţa de apă a corpului este atunci când urcăm pe munte. În asaltul Himalayei oamenii care lucrau şi urcau la altitudini mari au redus greutatea purtată pentru a conserva energia corpului. Niciunul din aceştia nu a avut succes deplin până când o echipă care dorea să cucerească muntele Everest a luat în consideraţie în mod ştiinţific efectul altitudinii în relaţie cu metabolismul apei în corp. Aceşti oameni şi-au mărit rezervele de combustibil pentru a putea topi zăpada şi gheaţa în apă.

Ei au asigurat în medie o cantitate de 3 litri zilnic pentru fiecare om, cu mult mai mult decât consideraseră echipele anterioare. Deşi apa nu a reprezentat unicul factor care le-a asigurat succesul, s-a demonstrat totuşi că prin asigurarea unei cantităţi mari de apă s-a prevenit oboseala prin care au trecut echipele anterioare în timpul asalturilor finale.

Poate că noi nu avem nevoie de atâta apă ca să urcăm pe Himalaya, însă exemplul prezentat serveşte drept exemplu pentru a ne da seama de importanţa pe care o are existenţa sau lipsa apei în dieta noastră.

„Ceea ce este sculptura pentru un bloc de marmură, aceea este educaţia pentru suflet”.

Addison, „Spectacolul”.

În anuarul 1959 al agriculturii, departamentul SUA pentru agricultură, pe pag. 168, Dr. Olaf Mickelson afirmă:

„După oxigen, apa este factorul cel mai important pentru supravieţuirea omului şi a animalelor. Un om poate

trăi fără hrană timp de 5 săptămâni sau mai mult, însă fără apă nu poate trăi decât *câteva zile*”.

Într-un alt raport referitor la apărarea civilă se spune că: „*Hrana nu este strict necesară pentru supravieţuire timp de 2 săptămâni, atunci când este vorba de persoane sănătoase. Majoritatea populaţiei ar putea să trăiască* (*să supravieţuiască*) *chiar dacă nu ar dispune decât de apă*”.

CUM UTILIZEAZĂ CORPUL APA

Aproape orice fluid legat de viaţă şi de vieţuire este bazat pe apă. Protoplasma nu poate exista fără apă. Tot aşa un fir de iarbă, un cactus, o insectă sau o pasăre sau un peşte. Deshidrataţi o celulă vie şi ea va înceta să lucreze. Are nevoie de lichid. Celulele umane sunt la fel. Chiar şi hrana le este adusă prin fluid – sângele. În corpul nostru se află aproximativ 4, 5 litri de sânge. După ce s-a consumat hrana, reziduul este spălat într-un lichid numit urină. Chiar şi oxigenul nu poate fi absorbit de către plămâni decât printr-o suprafaţă umedă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru produsul secundar, reziduul dat de oxigen – bioxidul de carbon.

Citat după W.B. Canon:

„*Apa este vehiculul pentru materialul de hrană absorbit din canalul digestiv*; *este mediul în care au loc modificări chimice care stau la baza celor mai multe procese*; *apa este esenţială în reglajul temperaturii corpului şi joacă un rol important în procesele mecanice, cum ar fi lubrifierea… suprafeţelor de îmbinare*”.

APA ŞI DIGESTIA

Hrana nu poate fi digerată fără apă. În corpul nostru are loc un proces chimic numit „*hidroliză*”. Aceasta cuprinde proteine, amidonuri şi grăsimi pe care le transformă în hrana necesară celulelor pentru a lucra cum trebuie. Apa mai este necesară pentru stimularea

glandelor gastrice din stomac. În intestin, apa ajută la absorbţia substanţelor solide şi la excreţia reziduurilor.

Să analizăm acum importanţa pe care o are apa pentru digestie, pornind de la înghiţirea hranei în gură.

Aici, cantitatea de 99 – 112% fluid de apă, cunoscut ca salivă, începe digestia carbohidraţilor. Sucurile gastrice pe care le-am menţionat sunt 90% apă şi ele lucrează asupra hranei care trece spre stomac. Hrana, acum lichidă, este trecută spre duoden, sau secţiunea superioară a intestinului subţiree, loc în care enzimele, secreţiile ficatului şi pancreasului (90% apă) finalizează digestia hranei.

Hrana este trecută prin intestinul subţire şi cel gros, fiind absorbită prin pereţii intestinali în stare apoasă. Porţiunea cea mai mare de absorbţie a apei însăşi apare în colon. Dacă aceasta nu este absorbită, atunci apare diareea. Apa neabsorbită este eliminată drept reziduu, o situaţie periculoasă în cazul copiilor care nu au decât o mică rezervă de apă.

Situaţia poate produce deshidratarea, digestie proastă şi chiar moartea. Undeva sunt necesari între 7 – 11 litri de apă pentru o digestie corespunzătoare.

Analizând, obţinem 1, 5 litri de salivă, câţiva litri de suc gastric, plus o cantitate echivalentă de bilă şi de alte secreţii glandulare şi intestinale. Din fericire corpul este economic şi cea mai mare parte din această cantitate este absorbită din nou şi refolosită.

Prima sa sarcină după ce a fost absorbită este de a transporta noua hrană digerată la celule prin fluxul de sânge, celulele sângelui utilizând ele însele şi reutilizând din nou apa în propriul lor proces de vieţuire.

APA ŞI REZIDUUL

Deşi apa joacă un rol important în excreţia reziduului

prin intestin, totuşi cea mai mare parte a ei este reabsorbită şi nu părăseşte corpul. Celelalte forme de reziduuri solubile se sprijină tot pe apă. Rinichii (şi vezica), pielea şi plămânii depind cu toate de apă pentru a scăpa de otrăvuri şi exerciţii.

Peretele plămânului este compus din mici saci de aer care pentru a-şi îndeplini funcţia de prelucrare a oxigenului şi de expulzare a bioxidului de carbon, trebuie să fie umed.

Mucoasele nasului, gâtlejului, trahea şi tuburile bronhiale sunt de asemenea permanent umede – sau ar trebui să fie.

Datorită acestei suprafeţe de contact cu aerul corpul pierde zilnic eca. de apă numai prin exalaţie. Când aerul este uscat pierderea de apă este mai mare. Multe persoane compensează lipsa acestei umidităţi montând un vaporizator în casa lor.

Pierderea de apă prin piele poate atinge valori mari, însă aici apa nu este numai un cărăuş de reziduuri, ci îndeplineşte alte funcţii prezentate în altă parte a acestei cărţi.

Rinichii folosesc rapid apa, însă cantitatea folosită depinde de cantitatea de fluid pe care o bea omul. Pentru fiecare 2 litri de apă trecută prin rinichi, 45 grame de reziduuri sunt transportate în această apă. Acest lucru este normal, însă apa (ca urină) nu scade niciodată sub nivelul unei cantităţi mari de 250 grame.

Rinichii nu încetează niciodată lucrul şi cer în permanenţă apă, chiar şi atunci când nu există apă la dispoziţie. Corpul este forţat să asigure această apă sub formă de deshidratare atâta timp cât mai există apă.

Toate acestea au loc fără vreo transformare chimică a apei. Apa rămâne doar un cărăuş.

SÂNGELE ŞI APA

Desigur, sângele este mai gros decât apa, însă numai cu aproximativ 10%. Plasma sanguină este 90% apă şi permite astfel circulaţia liberă prin corp.

Transportă toate felurile de hrană şi gaze, săruri anorganice şi produse, reziduuri şi substanţe necesare funcţionării, activităţii şi dezvoltării corpului.

Tot ceea ce este utilizat de celulele corpului este transportat prin plasmă, inclusiv materialul din care este formată plasma. Tot ceea ce este produs de aceste celule şi este necesar în altă parte a corpului sau trebuie excretat, se transportă de aceiaşi plasmă.

Cu toate acestea, în orice moment şi în orice loc al corpului plasma rămâne identică în compoziţie. Plasma absoarbe hrană şi combustibil din procesele digestive şi respiratorii pe care le transmite sub aceiaşi formă ţesuturilor din corp – inclusiv la rinichi şi plămâni.

APA VĂ ASIGURĂ RĂCIREA

Pentru răcirea motoarelor de automobil se introduce apă suficientă în radiatoarele acestora. Este oarecum asemănător şi la om. Motivul este că apa absoarbe repede căldura în organismele vii, unde menţinerea constantă a temperaturii interne este adesea vitală, apa lucrează ca un refrigerent super-eficient.

Corpul omenesc are un nivel constant de temperatură. Măsurată oral valoarea sa este de 37 C şi această valoare nu trebuie să varieze prea mult în funcţie de climatul şi temperatura din jurul nostru. Această temperatură internă este într-o mare măsură comandată şi controlată prin evaporare de la suprafaţa exterioară a pielii. Aproximativ Ľ din căldura formată prin arderea oxigenului şi a hranei în corp, este evacuată din corp prin transpiraţia normală şi prin procesul de respiraţie.

Totuşi, în condiţii excepţionale de uscăciune, corpul poate pierde numai prin procesul de transpiraţie câte 1 litru pe oră. Evident, această apă trebuie reînlocuită sau dacă nu, sunt periclitate alte funcţii ale corpului.

Când este rece corpul poate întrerupe transpirarea, iar apa este refulată mai departe în ţesuturi. Evaporarea apei de la suprafaţa pielii are ca rezultat răcirea suprafeţei respective. O astfel de situaţie se întâmplă când avem temperatură (peste valoarea normală).

Atunci când transpiraţi şi vă este foarte cald este posibil să aveţi temperatură. Când pielea dv. este uscată şi aveţi frisoane este posibil ca să fi scăzut temperatura corpului. Toate acestea sunt semne de boală.

Şi. desigur că pe vreme umedă evaporarea este mult mai dificilă. Astfel, deşi transpirăm ne este tot mai cald. Corpul nostru se răcoreşte mai greu şi prin urmare depune eforturi mai mari pentru răcire.

Cercetătorii au constatat că un om obişnuit, fără să facă nimic, pierde într-o zi cu umiditate normală cca. 660 grame de fluid prin plămâni şi prin piele. Pe de altă parte însă, un alergător de cursă lungă pierde între 3 şi 4 litri de lichid. Jucătorii de fotbal pot pierde într-o singură oră până la 6 litri de apă. Întrucât corpul este mai mult de jumătate apă şi întrucât procesele excretorii depind atât de mult de apă, apa poate fi uşor pierdută, iar multe din aşa-numitele diete sunt adesea bazate pe un consum redus de apă sau o pierdere mai mare de apă. Acest lucru poate fi extrem de periculos mai ales atunci când se practică pe o perioadă mai îndelungată de timp.

Oboseala este unul din primele semne ale deficienţei de apă; remediaţi imediat situaţia; consumaţi apă!

APA ESTE UN LUBRIFIANT

Corpul este lubrifiat în mod automat. Lubrifiantul de

bază este apa.

Apa permite glisarea reciprocă a organelor interne – de ex. atunci când vă aplecaţi. Apa ajută oasele să alunece în articulaţiile respective. Nu se poate îndoi piciorul sau cotul fără apă. De asemenea, apa are rol de tampon prevenind vătămările în caz de şocuri. Aplicată hidraulic, apa are rol de a genera şi menţine presiunea. Globul ocular este un bun exemplu în acest sens.

Tonusul muscular nu poate fi menţinut fără apă adecvată (într-un muşchi) întrucât muşchii sunt ľ apă. Iată o altă cauză pentru care oboseala loveşte în organismul deshidratat.

TREI SURSE DE APĂ

Corpul dv. trebuie să obţină apa într-un anumit fel. Primul mod de satisfacere a cerinţei de apă este prin a bea. Noi bem apă sau fluide cu conţinut de apă, cum ar fi sucul de fructe, cafeaua, supa, băuturile etc. De asemenea, alimentele obişnuite sunt tot o sursă de apă. Nu uitaţi că organismul dvs. este aproximativ 70% apă, deci nu-i de mirare că 60% din carnea pe care noi o consumăm este apă.

Un ou este 2/3 apă. O piersică este 90% apă. Chiar şi un cârnat uscat este Ľ

apă.

A treia sursă de apă este metabolismul. Această apă este numită apă metabolică şi este generată de organism din materiile prime intrate în corp. Cu alte cuvinte, această apă este realizată chimic. Acest lucru are loc atunci când hrana ingerată este transformată de celule în hrană celulară. Un exemplu perfect de astfel de apă este *„fabrica”* de apă, care este cămila.

Cămila nu înmagazinează apa. Ea acumulează grăsime în cocoaşa de pe spate. Ea consumă şi

carbohidraţi. Utilizând aceste alimente cămila crează o mare cantitate de apă, ca un produs secundar – şi apoi utilizează această apă în corp, ca şi când ar fi băut-o Acest lucru îl pot face şi câteva insecte, deşi ele consumă hrană extrem de uscată.

În timp ce omul de rând consumă zilnic aproximativ… litri de apă provenită din mâncare şi băutură, el foloseşte 2/4 – 3/ 4 (4, 922 grame faţă de 5, 210 grame).

SETEA CORPULUI

Când corpul nu are suficientă apă atunci reacţionează. Mai întâi sunt drastic reduse secreţiile glandelor. Saliva se usucă, membranele se deshidratează. Ne este sete. Noi suntem *„anunţaţi”* de stricta necesitate a apei. După ce pierdem în continuare apă, fără să o completăm, apar şi alte simptome. Dureri de cap, moleşeală, lipsa puterii de concentrare, probleme de digestie, lipsa poftei de mâncare etc. Când bem apă aceste simptome dispar repede. Soldaţii americani aflaţi în zona Arctică au avut probleme atunci când au fost obligaţi să se mulţumească cu apă puţină, datorită lipsei de combustibil. A fi lipsit de apă câteva zile înseamnă moarte. Apa este permanent necesară.

BĂUTURA DIN APA CU OŢET CONTRIBUIE LA MENŢINEREA ACIDĂ A URINEI

Amestecul de apă cu oţet luat dimineaţa pe stomacul gol ajută la menţinerea acidă a urinei. Starea naturală a urinei este acidă. Acest lucru ne arată că rinichii îşi fac eficient datoria, eliminând otrăvurile din corp. Băutura constă din 180 grame apă distilată şi două linguriţe de oţet crud natural, nepasteurizat şi maturat în vas de lemn.

Aciditatea urinei se poate verifica cu hârtie indicatoare (turnesol etc). Merele, strugurii, căpşunile şi fructele din familia lor, cireşele, ajută la menţinerea acidă

a urinei.

Capitolul 24

DOCTORUL HRANĂ NATURALĂ BUNĂ

Corpul dvs. este maşinăria cea mai precisă din acest univers. Dându-l un combustibil corect, aer curat, exerciţiu, soare şi păstrându-l intern curat prin post, corpul dvs. va rezista şi va funcţiona perfect.

Un corp sănătos reprezintă o fabrică chimică eficientă. Dându-l materiile prime corespunzătoare, acest corp va fi în stare (cu excepţia accidentelor) să dezvolte ţesuturi puternice şi o bună rezistenţă împotriva majorităţii bacteriilor, viruşilor şi ai altor impostori din mediul înconjurător.

Corpul uman este unica maşinărie cunoscută care conţine propriul său atelier de reparaţii, putând face minuni atunci când îi punem la dispoziţie sculele necesare. Celulele sale sunt distruse şi reînnoite la fiecare secundă. Biologic, nu are limită de vârstă şi de fapt nu există motiv biologic pentru care omul să îmbătrânească.

Corpul conţine sămânţa vieţii veşnice. Omul nu moare ci se sinucide treptat prin obiceiurile sale nesănătoase de viaţă.

Oamenii de ştiinţă spun că fiecare celulă a corpului este reînnoită într-un interval de 11 luni. Atunci de ce am vorbi despre „a fi bătrân?”

Să nu credeţi că omul pe măsură ce îmbătrâneşte trebuie neapărat să treacă prin degenerare, slăbiciune, senilitate şi moarte.

Dacă oamenii ar şti ce să mănânce şi ar mânca ceea ce trebuie, Timpul, cu necazurile lui nu ar zăbovi printre ei.

Majoritatea oamenilor suferă de lipsă de minerale şi vitamine. Cercetările arată că mii de oameni sunt victime

ale malnutriţiei. Milioanele de celule roşii ale sângelui existente în corp mor şi sunt permanent reînnoite, unele fiind înlocuite la fiecare secundă. Totuşi acele celule nu pot fi reînnoite fără substanţa necesară. Substanţa corespunzătoare trebuie să provină din hrană. O hrană integrală, naturală, bună. Ceea ce sunteţi astăzi, mâine, săptămâna viitoare, luna viitoare şi peste zece ani, depinde de ceea ce mâncaţi. Modul în care arătaţi, cum vă simţiţi, cum vă duceţi anii, toate acestea depind de ceea ce mâncaţi.

Fiecare parte din corpul dv. este construit din hrană – părul capului dv., dinţii, oasele, sângele şi carnea, chiar şi expresia feţei dv. depinde de ceea ce mâncaţi, pentru că un om sănătos este bine hrănit şi fericit.

În analiza noastră putem începe cu orice parte din corp, însă are o logică să începem cu scheletul care susţine toate celelalte ţesuturi.

În mare, oasele noastre sunt constituite din substanţe minerale, cel mai mult calciu şi fosfor. Cineva ar putea să creadă că odată format, scheletul nu mai are nevoie de hrană. Departe de adevăr. Utilizând „trasori” izotopici, biochimiştii au descoperit că şi într-un corp adult, mineralele părăsesc şi intră în mod permanent în oase. Aceasta înseamnă faptul că oasele sunt vii, situaţia lor fiind mai degrabă dinamică decât statică. Oasele conţin celule de os vii, care pe lângă minerale pentru construcţia oaselor, mai necesită şi toate celelalte substanţe nutritive utilizate de celulele vii pentru menţinerea proprie.

O necesitate urgentă pentru aceste celule ia naştere atunci când un os este rupt. Dacă aceste celule şi-ar fi întrerupt viaţa şi funcţia de îndată ce s-a format scheletul adult, atunci un os odată rupt ar fi rămas aşa pentru totdeauna. Atunci când este rupt un os devine de o

crucială importanţă hrănirea acestor celule de os, care au nevoie de minerale pentru reparaţie vătămării, dar mai au nevoie de hrană pentru propria lor menţinere într-o bună stare.

Aceste celule de oase ca şi celelalte celule, pot fi hrănite la diferite nivele de eficienţă. Acestui lucru i se datorează dacă uneori oasele se rup uşor iar alteori cedează mai greu. Viteza de vindecare poate fi încetinită de o hrănire săracă a celulelor care fac lucrarea de reparaţie. Vindecarea poate fi accelerată prin îmbunătăţirea hranei acestor celule.

Medicii buni care tratează situaţiile de fracturi se străduiesc de a asigura toate măsurile posibile pentru aprovizionarea cu cea mai bună hrană în vederea formării noilor celule de oase.

ÎNTREGUL CORP ARE NEVOIE DE O HRANĂ NATURALĂ

Celulele din pielea noastră, inclusiv celulele care formează părul, necesită o hrănire permanentă. Acest lucru devine mult mai clar dacă ne gândim că pielea este permanent înlocuită şi că părul creşte continuu, zi şi noapte, an după an.

Cei care cresc animale de fermă sau de performanţă ştiu faptul că aspectul pielii şi al părului sunt un indiciu al stării de sănătate. Dacă părul sau blana unui animal este bine hrănită şi sănătoasă, acesta este un indiciu că şi celelalte celule din corp sunt într-o bună stare.

Experienţele făcute pe mamifere au arătat că multe deficienţe nutriţionale total diferite se manifestă prin aspectul pielii şi al părului.

Specialiştii în nutriţie recunosc aspectul pielii sănătoase şi sunt adesea în stare să judece starea de sănătate a persoanei pe această bază. Câteva deficienţe

majore în vitamine devin evidente în aspectul nesănătos al pielii.

Necazul naţional – constipaţia – este adesea o manifestare a nutriţiei greşite a ţesuturilor de intestin. În tractul intestinal sunt o mulţime de muşchi „fini” care atunci când sunt stimulaţi provoacă mişcări intestinale şi de stomac. Aceste mişcări ondulatorii produc deplasarea hranei parţial digerată până când reziduul atinge intestinul mare şi este eventual digerată. Toţi aceşti muşchi sensibili sunt constituiţi din celule vii care trebuie hrănite la o înaltă eficienţă pentru a funcţiona cum trebuie. Pentru a preveni stagnarea în tractul intestinal, se utilizează adesea substanţe iritante (laxative puternice). Aceste substanţe stimulează şi „împing” celulele muşchilor la lucru, uneori „fără menajamente”, când de fapt tot ceea ce este necesar pentru o funcţionare corespunzătoare sunt obiceiurile bune de nutriţie.

Sistemul de artere, vene şi capilare care transportă sânge şi hrană la toate părţile corpului, nu sunt doar nişte conducte inerte; pereţii lor conţin celule vii indispensabile care trebuie hrănite satisfăcător pentru a rămâne vii şi în stare bună, cum ar fi în cazul rigidizării arterelor datorită unei stări nesănătoase, „corodată” care este agravată de o alimentare nesănătoasă.

Centrul sistemului circulatoriu – inima – este vie, iar lucrarea sa permanentă este de crucială importanţă. Inima pompează sângele în tot corpul, ea fiind un muşchi puternic care utilizează o mare cantitate de energie, iar celulele muşchiului cardiac au nevoie de hrănire superioară cu „dietă naturală”, zi de zi.

Dacă o arteră care duce sânge la inimă este nesănătoasă şi „corodată”, ea poate fi uşor înfundată de un mic cheag de sânge. Într-un astfel de caz, celulele

muşchiului cardiac (care depind de artera respectivă pentru susţinere), nu mai primesc hrană. Dacă această lipsă, în special de oxigen, durează chiar şi numai o fracţiune de minut, victima poate muri de un atac coronarian de inimă. Într-un astfel de caz, calitatea sângelui poate fi satisfăcătoare dar nu poate ajunge la celulele muşchiului cardiac ca să ducă hrana vitală. Celulele inimii mor, iar în final mor toate celulele corpului.

Aceste este un alt exemplu care arată că lipsa hranei la celulele dintr-o parte a corpului poate provoca vătămări grave în altă parte a corpului.

În corp există diverse organe speciale care au cerinţe nutritive speciale şi distincte. Toate glandele producătoare de hormoni în corp: glanda tiroidă, hipofiza, glandele suprarenale (adrenalina), glandele sexuale, celulele producătoare de insulină din pancreas, paratiroidele, sunt constituite din celule vii care, ca şi celelalte celule vii, necesită o hrană complexă şi continuă. Pe lângă aceasta, respectivele celule mai au nevoie de materiile prime pentru a produce hormonii respectivi.

Unul din aceşti hormoni este în mod particular interesant pentru că, conţine un element chimic specific – iodul. Celulele care produc hormonul tiroidei sunt printre celulele deosebite din corp. Acestea au neapărată nevoie de iod pentru a-şi îndeplini unica lor funcţie; în anumite părţi ale lumii (printre altele şi Elveţia) iodul se află într-o cantitate mică în sol şi vegetaţie. Drept urmare, glandele tiroide ale animalelor (câini) şi ale oamenilor duc o relativă lipsă de iod; ei devin bolnavi şi puternic umflaţi (gută endemică). Dacă se asigură iod suficient prin vegetaţie marină, glanda tiroidă mărită se reduce la mărimea normală şi celelalte efecte dispar.

EFECTUL HRANEI ASUPRA MINŢII

La prima vedere se pare că hrana n-are nicio influenţă asupra gândirii. Totuşi eu vă asigur că aşa cum hrana influenţează părţile corpului, tot aşa este influenţată şi mintea. Procesele noastre de gândire sunt influenţate direct de ceea ce am mâncat; poate nu de ultima mâncare consumată, dar în mod sigur de hrana noastră obişnuită.

Se spune că sediul gândirii este creierul, deşi unii se îndoiesc de aceasta şi susţin că gândirea izvorăşte din afara noastră, din universul eteric. Ori de unde ar izvorî, procesele de gândire sunt conduse în mod sigur de unele părţi ale corpului nostru. Creierul ocupă poziţia cea mai strategică din corp privind direcţia impulsurilor. El este locul logic pentru emoţii, impulsuri motivaţionale şi gândire conştientă. Creierul este marele centru reflex de unde radiază toţi nervii care comandă şi controlează mişcarea şi senzaţiile percepţiile. Întrucât creierul depinde de corp în ceea ce priveşte sângele şi oxigenul, el este în mod sigur afectat de ceea ce mâncăm (pentru că felul alimentaţiei noastre influenţează calitatea sângelui nostru).

Un creier hrănit cu un sânge îmbâcsit cu diferite reziduuri toxice de acizi, nu este într-o stare de a da randamentul său maxim. Toxinele pot influenţa creierul astfel încât să devină imposibilă o judecată clară, iar uneori, în cazuri de intoxicaţii puternice, pot apare şi stări de comă.

Pentru a dispune de un creier cu minte limpede ca şi cristalul, o minte ascuţită şi vioaie este necesar ca sângele să conţină cât mai puţine otrăvuri toxice, iar dieta noastră trebuie să asigure hrana necesară fiecărei celule din creier.

Pentru a menţine un nivel cât mai scăzut de otăvuri toxice, sunt necesare perioade regulate de post, dar şi o

dietă care să asigure hrana cerută de creier.

HRANA MODERNĂ RAFINATĂ ŞI PRELUCRATĂ PRODUCE MULŢI COPII ÎNAPOIAŢI

Pentru a vă arăta efectul otrăvurilor toxice şi a malnutriţiei asupra copiilor astăzi, am vorbit cu mulţi educatori din toată ţara, care au mii şi mii de copii între 6 şi 17 ani care nu pot fi educaţi. Creierul acestor copii este bolnav datorită otrăvurilor toxice şi malnutriţiei ca urmare a dietei standard americane. Aceşti copii au fost hrăniţi cu alimente din care au fost rafinate toate substanţele nutritive. Deşi se blamează şcoala că dă elevi needucaţi, totuşi vina nu este a profesorilor. Vina o poartă părinţii copiilor.

Mamele care cumpără şi pregătesc hrana pentru copii sunt influenţate negativ de reclama făcută la televizor, radio, în reviste şi ziare. Mamele sunt învăţate să ofere copiilor lor supe conservate compuse din amidon, zahăr şi grăsimi rafinate, bogate în „calorii goale” ce satisfac rapid apetitul copilului, dar care practic nu conţin minerale, vitamine, enzime, celuloză sau proteine. Li se spune mamelor să dea copiilor produse „îmbogăţite”. Se poate presupune că prin prelucrare produsele respective au fost sărăcite şi de aceea au nevoie să fie „îmbogăţite”.

În pâinea albă rafinată li se recomandă mamelor să pună cârnâciori şi carne, conservate la rândul lor cu aditivi chimici. Copiii beau astăzi o mulţime de băuturi răcoritoare. Copiii sunt umpluţi cu „calorii goale” care dau un scurt impuls de energie, dar care nu conţin substanţele nutritive de bază, cum ar fi mineralele şi vitaminele. Copiii mănâncă îngheţată umplută cu tot felul de aditivi şi adaosuri comerciale, mănâncă acadele, prăjituri, biscuiţi şi paste făinoase.

Aceste alimente sunt numite alimente sărăcite. Astfel

de alimente satisfac copilul, făcându-l să se simtă bine hrănit, când de fapt el este lipsit de multe, apetitul său pentru mai multe alimente hrănitoare fiind stricat în cea mai mare parte.

Cum puteţi să îndopaţi creierul copilului cu astfel de hrană, cu cartofi prăjiţi, unşi apoi bine cu mult ketch-up…?

MAJORITATEA BĂRBAŢILOR AMERICANI TINERI NU SUNT ÎN FORMĂ

Ne mai mirăm de faptul că 58% din toţi tinerii care vin pentru serviciul militar nu corespund din punct de vedere fizic?

Lt. col. George Watson spunea în 8 Dec.1962: „Deşi standardele calificative nu au fost ridicate, asistăm la înrăutăţirea stării tineretului american. Procentajul celor care nu îndeplinesc cerinţele militare este alarmant”.

Revista American Journal of Clinical Nutrition din Aprilie 1961 spunea:

„Nutriţia este cel mai important factor individual care influenţează sănătatea. Acest lucru este valabil atât la 1 an cât şi la 101 ani. Prea adesea acest factor este uitat în dezvoltarea noilor programe de sănătate. Nutriţia este un factor specific în prevenirea şi controlul multor boli cronice”.

Medical Science, 25 Mai 1957: „Conform unei societăţi de asigurări, unul din 14 băieţi şi una din 17 fete sunt spitalizaţi în cursul unui an”.

Un editorial din London Times a spus: „Industria alimentară ar face mai bine să remedieze neglijenţa sa ruşinoasă în ce priveşte cercetarea în nutriţie”.

World Medical Journal, Noiembrie 1961, Dr. G.E. Burch afirmă: „Chiar şi în rândul tinerilor creşte procentajul bolilor neoplazice cum ar fi leucemia, iar bolile de colagen – cum ar fi artrita acută, devin tot mai

comune”.

Băieţii s-au prezentat foarte trist din punct de vedere fizic. Mai serioasă este starea fetelor, mamele de mâine. Majoritatea nutriţioniştilor, doctorilor şi profesorilor consideră cauza ca fiind ignoranţa în dietă şi lipsa îndrumărilor date de părinţi. Una din consecinţe este imposibilitatea de a rezista bolilor infecţioase.

Un alt rezultat al slabei nutriţii o reprezintă complicaţiile naşterilor. O fată a cărei alimentaţie nu este adecvată pentru corpul său, nu poate asigura dezvoltarea unui copil sănătos.

În hrana lor, americanii consumă mai multe chimicale decât orice altă naţiune. Pe de altă parte, previziunile americane sunt cele mai sumbre din lume în privinţa răspândirii tuturor bolilor degenerative.

Statele Unite conduc lumea civilizată în boli degenerative şi alimente chimicalizate. SUA de asemenea este în fruntea lumii în ce priveşte standardele înalte de viaţă şi alimente ample, care ar trebui să reducă, în loc să mărească bolile degenerative.

TRISTA STARE FIZICĂ ŞI MINTALĂ A POPULAŢIEI ADULTE DIN S.U.A.

Am văzut situaţia copiilor şi a tinerilor. Populaţia noastră (SUA) adultă stă mult mai prost.

Am afirmat că 50% din tinerii între 18 şi 25 ani nu sunt apţi pentru serviciul militar. Dacă examinăm populaţia noastră adultă între 25 şi 75 ani vom găsi o mulţime de epave fizice şi mintale.

Dacă aducem un grup de 15 persoane adulte pentru un eveniment oarecare şi dacă conversaţia se opreşte la sănătate şi boli, puteţi fi sigur că 99% din aceştia au o boală cronică la unul sau mai multe organe vitale. S-ar părea că fiecare suferă de câte ceva. Ei vorbesc de

tratamentul pe care îl fac, de operaţiile avute sau de perspectivă, de pastilele pe care le iau, etc. Fiecare din ei admite calm că sunt perturbaţi mintal, ca şi când ar fi natural să fie aşa.

Cu cât mai mult o persoană trăieşte după programul standard al civilizaţiei, cu atât devine mai slab fizic şi mintal. Acest lucru este dovedit şi de mulţimea caselor de sănătate din toată ţara. Aceste locuri sunt pline de adulţi îmbătrâniţi prematur care sunt senili, uituci, degeneraţi.

Vă întreb dacă „Acesta este modul în care a intenţionat Dumnezeu şi Natura ca omul să-şi sfârşească zilele pe acest pământ?”

Dacă dv. continuaţi să aveţi o dietă deficitară în substanţele nutritive de bază şi lăsaţi corpul dv. să se încarce cu otrăvuri, atunci răspunsul este „da”.

Tocmai pentru că trăim un număr limitat de ani, nu este absolut nicio necesitate ca să cădem, nici mintal şi nici fizic.

Întrucât mintea este susţinută prin pure procese fizice, nu este greu de a observa conexiunea între alimente şi gândire, întrucât procesele fizice depind aşa de mult de felul alimentelor pe care le mâncăm, nu este de loc logic ca să desprindem influenţa mâncării asupra minţii.

În timpul posturilor, când corpul se apropie de o stare purificată, mintea ajunge la un nivel foarte înalt, iar subconştientul devine foarte activ. Cele mai mari culmi mintale au fost atinse în timp de post, constatându-se perioade destul de lungi după post, în care mintea a dat un randament foarte ridicat. Creierul este alimentat cu sânge mult curăţit de toxine şi astfel atinge culmi uimitoare.

Noi am realizat minuni în mecanică, inventţii în ştiinţă. Am fi făcut mult mai multe dacă am fi cunoscut o alimentaţie corespunzătoare ca bază pentru a gândi mai

eficient.

De îndată ce începeţi cu o dietă naturală, corpul mintea şi spiritul dv. se îmbunătăţesc. Doar în 11 luni scurte, prin post – eliminând celulele pe jumătate moarte – şi printr-o hrană naturală, puteţi construi noi celule pline de viaţă.

Filosofii antici din Grecia au pus pe primul loc dieta în educarea discipolilor, iar economia lor rigidă în folosirea alimentelor arată clar importanţa acestui subiect în filosofia lor. Epicur, Platon, Socrate şi mulţi alţii au accentuat problema alimentaţiei şi legătura ei cu mintea, ca un fundal pentru studiul filosofic, iar ei au practicat întru totul ceea ce au predicat altora.

Filosofia acestor oameni este şi astăzi respectată în ciuda trecerii secolelor; şi se spune că unii din aceştia aveau o înţelepciune atât de avansată faţă de timpul lor încât păreau a fi inspiraţi.

Dintr-un corp putred nu pot să apară decât gânduri putrede, iar dintr-un corp curat

— Gânduri curate.

Pe măsură ce corpul este eliberat tot mai mult de reziduurile de acid toxice, gândirea atinge un nivel mai înalt.

„Ceea ce un om cugetă în inima sa aceea şi este el”. Când corpul este curăţat de reziduuri, mintea are în faţă o lume nouă, neeclipsată ca mai înainte.

A mânca este, şi ar trebui să fie o ştiinţă, şi una de cea mai mare importanţă pentru că reprezintă un lucru fundamental. De alimentaţie depinde randamentul nostru, sănătatea, fericirea şi lungimea vieţii noastre pe pământ şi prin urmare ar trebui să ocupe un loc mult mai important în educaţia fiecăruia.

Nu este niciodată prea târziu de a începe un program

de alimentaţie bună. De îndată ce începeţi cu o dietă naturală, corpul, mintea şi spiritul dv. se îmbunătăţesc.

Doar în 11 luni scurte, prin post – eliminând celulele pe jumătate moarte – şi printr-o hrană naturală, puteţi construi noi celule pline de viaţă. Acesta este marele secret al vieţii. Dv. veţi deveni meşterul constructor al unui corp nou, lipsit de boli. Dv. veţi forma o minte ascuţită şi vioaie.

Nu există o bogăţie mai mare decât a trăi cele mai înalte culmi fizice, mintale şi spirituale.

„Dacă ai sănătate eşti probabil fericit, şi dacă ai sănătate şi fericire ai toată bogăţia de care ai nevoie, dacă nu şi tot ce-ţi doreşti”.

Elbert Hubbard

„Sănătatea este o stare a minţii în care corpul nu este conştient pentru folosire, starea în care este o plăcere să gândeşti, să simţi, să existi, să vezi”.

Sir Andrew Clark M.D. medicul reginei Victoria

Folosiţi picioarele dv. aşa cum a intenţionat natura. Lăsaţi-le orice libertate posibilă. Mergeţi desculţ ori de câte ori puteţi.

Capitolul 25

DOCTORUL POST

Postul este acceptat şi recunoscut ca fiind forma cea mai veche de tratament. Postul este menţionat de 74 ori în Biblie. Este tratamentul universal folosit de animalele libere din toată lumea.

Dacă ne întoarcem puţin în istorie descoperim că postul este în capul listei de mijloace prin care natura vindecă pe cei bolnavi şi răniţi.

Există o concepţie greşită despre post pe care trebuie să o clarificăm. Trebuie să amintim că postul nu este o cură pentru o anumită boală. Scopul postului este

de a permite corpului de a-şi îndeplini nestingherit funcţiile sale de auto-vindecare, autoreparaţie, autoîntinerire. Vindecare este o funcţie biologică internă. Postul dă corpului o odihnă fiziologică şi face ca corpul să devină 100% eficient în autovindecarea sa.

Postul aşa cum trebuie, este probabil cel mai rapid şi mai sigur procedeu ca omul să-şi recapete sănătatea.

Vreau să repet încă o dată faptul că postul nu vindecă nimic. Postul aduce corpul într-o stare în care forţa vitală este utilizată integral pentru eliminarea cauzelor bolii. Postul ajută corpul să se ajute singur.

Noi, cei care am experimentat şi supravegheat mii de posturi, ştim ce minune poate face un corp pe durata unei totale abstinenţe faţă de mâncare: postul dă organelor interne suprasolicitate ocazia să se reabiliteze. Postul permite forţei interne şi vitalităţii să elimine reziduurile acumulate de-a lungul anilor în corp. Este vorba de acumulările chimice anorganice care nu pot fi eliminate pe alte căi din corp.

Profeţii din vechime au postit pentru iluminarea spirituală şi pentru o comuniune mai strânsă cu Dumnezeu. Noi ştim că postul ascute capacităţile mintale. Postul îmbunătăţeşte organele de masticaţie, digestie, asimilare şi eliminare a hranei. Ficatul, cunoscut ca fiind laboratorul chimic al corpului uman, dar şi organul de care se abuzează cel mai mult, are în timpul postului şansa de a-şi reveni. Astfel, după un post ficatul funcţionează mult mai eficient.

De fapt după un post toate puterile senzoriale ale omului sunt aduse la o eficienţă cu mult deasupra stării dinaintea postului. Niciun alt proces terapeutic nu contribuie într-o măsură atât de largă la refacerea sănătăţii ca postul. Postul este cerinţa aproape universal

impusă de natură în majoritatea cazurilor. După un post, circulaţia sângelui este mai bună, hrana este asimilată mai uşor, vigoarea creşte, se măreşte rezistenţa şi puterea. După un post mintea devine mult mai receptivă la un mod natural şi logic de vieţuire.

După post mintea devine atât de puternică încât poate prelua deplinul control asupra corpului. Mintea devine stăpânul deplin şi dacă omul nu se întoarce la vechile obiceiuri, atunci mintea lui va stăpâni corpul său pentru tot restul vieţii. Postul îi dă omului încredere. Postul îi mai conferă omului şi o atitudine optimistă. Postul aduce liniştea minţii şi o strălucire de bună stare pe care nu o poate da nicio altă terapie. Postul renovează, revitalizează şi purifică fiecare din milioanele de celule care compun corpul.

Postul este Calea Regală spre Puritate Internă.

Postul a fost cunoscut ca mijloc de aprofundare în rugăciune! Atât în Sfânta Scriptură, cât şi în istoria bisericească sunt menţionaţi mulţi din cei ce au căutat valorile spirituale prin post. Printre cei ce au găsit valorile şi secretele postului ca o dimensiune vitală în Dumnezeu sunt: Iisus însuşi, apostolul Pavel, bătrânii conducători ai bisericii, Daniel, Ilie, Ezra, Estera, David, Ana, Isaia, Nemia, Zaharia şi alţii. Analele istoriei bisericeşti includ postitori proeminenţi ca John Calvin, Martin Lutter, John Knox, John Wesley, David Brainard, George Müller, Rees Howels şi mulţi alţii.

Ei au descoperit faptul că prin abţinerea de la mâncare au devenit liberi ca să se îndrepte spre Dumnezeu cu o mai mare dăruire, să perceapă lucrurile spirituale pe care nu le puteau înţelege pe vremea vieţuirii obişnuite.

Apropiindu-se de Dumnezeu, Dumnezeu s-a apropiat de ei. Ei au putut avea o părtăşie mai profundă lăsând

toate celelalte lucruri la o parte.

„Când am primit cuvintele Tale, le-am înghiţit; Cuvintele Tale au fost bucuria şi veselia inimii mele, căci după Numele Tău sunt numit, Doamne, Dumnezeul oştirilor!” Ieremia 15: 16.

„... Pentru aceasta am postit şi am chemat pe Dumnezeul nostru. Şi El ne-a ascultat”.

Capitolul 26

DOCTORUL EXERCIŢIU

„Cine nu face mişcare, înţepeneşte” sau „rugineşte”, cum spune un vechi proverb, iar această rugină înseamnă degradare şi distrugere. Doctorul Exerciţiu vrea să ne spună prin aceasta că activitatea înseamnă viaţă, pe când stagnarea înseamnă moarte. Tot acest doctor ne spune că dacă nu folosim muşchii noştri, riscăm să-i pierdem. Pentru a păstra muşchii noştri sănătoşi şi puternici este necesar să-i utilizăm în permanenţă.

Activitatea este legea vieţii! Acţiunea este legea bună stării. Fiecare organ al corpului nostru are sarcina sa specifică de a cărui activitate depinde însăşi dezvoltarea şi tăria acelui organ.

Atunci când folosim corpul, noi îi mărim rezistenţa, tăria şi vigoarea.

Atunci când devenim leneşi şi nu folosim muşchii noştri, noi invităm o stare de degradare şi chiar moartea. Exerciţiul fizic zilnic măreşte viteza sângelui şi egalizează circulaţia sa. Când omul nu face mişcare sângele nu circulă liber şi nu mai au loc schimbările atât de vitale, iar muşchii sunt fără putere.

Oamenii care nu practică zilnic exerciţiul fizic, vor fi într-o slabă formă fizică. Prin exerciţiul zilnic noi favorizăm transpiraţia sănătoasă prin cei 96 milioane de pori ai corpului nostru. Pielea este cel mai mare organ eliminativ

din întreg corpul. Dacă cineva ar acoperi corpul dv. cu o peliculă impenetrabilă de lac, atunci în câteva minute ar fi provocată moartea. Prin exerciţiu fizic favorizaţi transpiraţia sănătoasă, când se elimină impurităţile şi otrăvurile toxice din corp. Astfel pielea îşi îndeplineşte funcţia sa naturală de eliminare.

Dacă dv. nu practicaţi zilnic exerciţiul fizic până la punctul de transpiraţie, atunci întreaga muncă neefectuată prin pori suprasolicită celelalte organe eliminative care obosesc şi se îmbolnăvesc.

Exerciţiile fizice viguroase contribuie la normalizarea presiunii sângelui, care duce la un puls sănătos. Exerciţiile viguroase constituie un anticoagulant, ceea ce înseamnă că previne formarea de cheaguri ce pot provoca un atac de inimă.

Fiecare creatură umană sau de alt fel, în căutarea de a elimina reziduurile interne, face acest lucru prin acţiunea muşchilor. În interiorul tractului intestinal există 3 straturi de muşchi care efectuează o mişcare ondulatorie ritmică, numită mişcare peristaltică.

Dacă permiteţi ca prin inactivitate muşchii dv. să devină molicioşi şi cu grăsime, veţi ajunge într-o stare destul de critică. Muşchii îşi pierd tonusul şi puterea de contracţie, iar rezultatul este îmbâcsirea intestinelor şi constipaţia. Muşchii abdominali joacă un rol important în efortul de evacuare. Ce se întâmplă când muşchii interni şi externi sunt moi, slabi în putere şi infiltraţi cu grăsime? Astfel de muşchi refuză să lucreze şi prin urmare are loc o aglomerare de reziduuri în intestin care ar fi trebuit eliberate. O astfel de situaţie duce la autointoxicaţie, la formarea unei mari cantităţi de otrăvuri toxice. Vă repet acum că inactivitatea este cauza care favorizează o mulţime de îmbolnăviri.

Postul şi dieta sunt aliaţii voştri în lupta pentru a obţine o tinereţe de durată, sănătate şi simetrie. Atunci când se pune problema de a lupta contra grăsimii, pe primul loc este postul şi dieta. Când se pune problema de a fi în formă, atunci pe primul plan va fi exerciţiul fizic. Toţi aceşti factori conlucrează între ei.

Făcând mai multă mişcare puteţi fi mai generoşi în dieta dv. (bineînţeles până la un anumit punct), aportul mărit de hrană vă va da o vitalitate mărită. Maşina umană ar trebui să funcţioneze la eficienţa sa maximă. Ca şi la toate maşinile, contează folosirea inteligentă şi nimic nu este mai dăunător decât inactivitatea şi „anchilozarea".

MERGÂND PENTRU A CÂŞTIGA VIAŢA

Eu cred în toate formele de exerciţiu fizic, însă vă spun fără ezitare că mersul pe jos este exerciţiul cel mai bun şi cu influenţa cea mai mare. Dintre toate activităţile fizice, mersul pe jos pune în acţiune cea mai mare parte a corpului. În niciun alt exerciţiu nu avem atâta armonie în coordonarea mişcărilor cu o circulaţie sanguină atât de bună. Mersul pe jos este regele exerciţiului fizic şi ideal pentru dv.

Mersul dv. pe jos nu trebuie făcut niciodată prea conştient. Nu vă străduiţi să ajungeţi într-un anumit loc (ca exerciţiu) într-un anumit timp.

Lăsaţi-vă liber în exerciţiul cel mai funcţional dintre toate.

Desigur, veţi avea o ţinută bună! Păşiţi natural cu capul sus, spatele împins înainte, pieptul scos în afară, şi pentru că vă simţiţi fizic bine vă veţi purta corpul dv. cu mândrie, drept, vertical şi cu o uşoară oscilaţie a mâinilor.

Străduiţi-vă să deveniţi un „mergător minunat" incluzând mersul pe jos în programul dv. zilnic, în tot cursul anului, indiferent de starea vremii. Mergeţi pe calea

dv. cu spiritul liber. Dacă lumea exterioară nu vă poate câştiga atenţia, îndreptaţi-vă cugetul spre lumea interioară a minţii. Pentru că pe măsură ce păşiţi, corpul dv. vă interesează mai puţin, astfel putând să vă concentraţi ca un poet sau un adevărat filosof. Fiecare cu gustul său, însă după părerea mea, plimbarea este mai valoroasă decât a juca golf (sau altceva).

Viaţa are atât de multe lucruri să ne înveţe încât este păcat să pierdem atât de mult timp încercând să introducem o minge într-un orificiu utilizând un număr mai mic de lovituri decât ceilalţi jucători.

Oricum, rezultatul se exprimă prin muşchi sănătoşi, circulaţie sanguină îmbunătăţită (mai rapidă, fără obstacole) şi o stare de adevărată armonie şi fericire.

Grădinăritul este de asemenea o formă minunată de exerciţiu. Vă este suficient de lucru în aer liber încât să vă menţineţi într-o formă fizică bună.

Totuşi grădinăritul poate favoriza îngrăşarea, întrucât oferă prea puţină mişcare, şi dv. lucraţi în stare aplecată în loc de a sta drept. Iată de ce eu prefer mersul pe jos. Poate totuşi, puţin din amândouă vă va face bine.

Satisfaceţi-vă conştiinţa consumându-vă energia în mod productiv în grădină şi apoi îndreptaţi-vă spinarea cu o plimbare bună.

În viaţa mea personală eu combin un sistem de exerciţii fizice cu plimbarea energică şi alergare.

IMPORTANŢA EXERCIŢIILOR ABDOMINALE

Eu cred că cele mai importante exerciţii sunt cele care stimulează toţi muşchii corpului de la coapse şi până la braţe. Aceştia sunt muşchii de legătură care susţin toate organele vitale la locul lor.

Dezvoltând muşchii dv. dorsali, vă dezvoltaţi şi muşchii dv. vitali. În măsura în care spatele, pieptul şi

abdomenul cresc în sănătate şi elasticitate, tot aşa va spori eficienţa plămânilor, ficatului, inimii, stomacului şi a rinichilor dv. Arcul mărit al coastelor dv. va oferi spaţiu liber pentru funcţionarea plămânilor, diafragma dv. elastică va permite inimii să pompeze şi să funcţioneze cu mai multă putere; talia ca un cauciuc, în acţiunea sa de mlădiere va stimula rinichii dv. şi va masa ficatul. Muşchii dv. abdominali vor întări şi susţine stomacul dv. cu ondulaţii controlate.

Toată această dezvoltare puternică şi curată a torsului dv. va stimula pereţii sănătoşi ai casei dv. care vor fortifica interiorul spre a rezista efectului timpului. Exerciţiul trunchiului este ca şi un masaj al organelor vitale şi prin urmareare influenţă asupra întregului organism, fapt ce nu poate fi subestimat.

Cu cât postiţi mai mult, cu atât mai multe toxine veţi îndepărta din corpul dv. şi pe măsură ce corpul devine tot mai curat intern, muşchii dv. vor fi tot mai viguroşi.

După un post veţi constata că dispare acea senzaţie de lenevie, iar în locul ei va fi o dorinţă pentru tot mai multă acţiune şi activitate fizică.

SĂ FACEM EXERCIŢII ÎN TIMPUL POSTULUI?

Aceasta este o întrebare la care poate răspunde numai cel care posteşte. Dacă în timpul unui post nu aveţi înclinaţia pentru activitate fizică, atunci nu faceţi.

Postul vă dă o odihnă fiziologică şi dacă nu aveţi o înclinaţie puternică pentru activitate fizică, atunci este bine să vă odihniţi cât mai mult.

Corpul dv. foloseşte întreaga sa forţă vitală pentru purificare internă, însă dacă în timpul unui post de 710 zile simţiţi o nevoie imperioasă de mişcare sau plimbare, atunci daţi curs acestei dorinţe.

Este bine ca între perioadele de post şi în programul

dv. zilnic să includeţi o parte din zi pentru exerciţii fizice, preferabil în aer liber. Între posturi, dv. puteţi să favorizaţi o circulaţie viguroasă cunoscând foarte bine că o proastă circulaţie este cauza pentru neplăceri şi dureri fizice.

Când oamenii nu fac mişcare, articulaţiile şi picioarele lor se umflă pentru că nu circulă suficient sânge care să îndepărteze reziduurile din celule şi să le ducă la organele de eliminare.

Nu există scuză pentru lipsa de exerciţiu, pentru că indiferent de starea fizică, este foarte important pentru dv. exerciţiul fizic.

Exerciţiul zilnic previne boala şi îmbătrânirea prematură. Se formează astfel un fond de rezistenţă. Aceasta contribuie la formarea unui sânge sănătos cu globule albe şi roşii în raport corespunzător spre a putea birui mulţimile de germeni care pătrund în organism.

Exerciţiul fizic ajută la păstrarea unei minţi senine şi liniştită.

O plimbare de 7 – 8 km. În aer proaspăt vă va ajuta să depăşiţi orice stare emoţională nesănătoasă. Exerciţiul măreşte încrederea în tine însuţi.

Exerciţiul fizic favorizează o atitudine optimistă. Cultivă voinţa şi dă control absolut asupra fizicului, minţii şi spiritului.

Prin post şi exerciţiu fizic veţi putea obţine o viaţă strălucitoare, glorioasă, vă veţi simţi mult mai bine şi veţi arăta mult mai bine. Un corp care acţionează fizic va produce şi minunata senzaţie de „lipsă a îmbătrânirii”.

„Doctorul viitorului nu va prescrie niciun medicament, ci va trezi în pacienţii săi interesul pentru îngrijirea corpului uman, pentru dietă şi pentru cauzele şi prevenirea bolii”.

Thomas Alva Edison

DOCTORUL ODIHNĂ

Doctorul Odihnă este un alt specialist oricând la dispoziţie pentru a vă ajuta cu supremă vitalitate.

Cred că, cuvântul Odihnă este cuvântul cel mai greşit înţeles din dicţionar. Ideea unora de odihnă constă în a sta jos bând un stimulent puternic cum ar fi alcool, cafea, ceai sau răcoritoare. Acest lucru este foarte bine ilustrat de „pauza de cafea” la salariaţi. Pentru mine odihna înseamnă repaus, lipsa activităţii, linişte, seninătate. Odihna înseamnă pace în minte şi spirit, repaus fără vreo grijă sau frică, reîmprospătarea unei persoane. Odihna dv. trebuie să constituie o reîmprospătare generală a sistemului dv. nervos.

Odihna nu înseamnă a sta picior peste picior pentru că în această poziţie suprasolicitaţi artera care alimentează piciorul cu sânge şi întrerupeţi energia nervoasă. Aşadar, stând picior peste picior, dv. nu vă odihniţi ci daţi inimii dv. foarte mult de lucru. Nu staţi niciodată picior peste picior, ţineţi ambele picioare pe podea.

A te odihni înseamnă a permite circulaţia liberă a sângelui în tot corpul. Dv. nu vă odihniţi când staţi liniştit pe un scaun sau staţi întins DACĂ: vă strâng pantofii, vă strânge gulerul, vă strânge pălăria, vă strânge cureaua sau lenjeria de corp, vă strâng ciorapii etc.

Cel mai bun rezultat (odihnă) îl onţinem când corpul este dezbrăcat de haine. Orice îmbrăcăminte pe care o purtaţi trebuie să fie confortabilă, lejeră, fără să vă strângă.

De ce ne odihnim? auzim adesea oamenii spunând că au nevoie de odihnă. Atunci când ei se aşază spre a se odihni, bat nervos cu degetele în masă, se răsucesc neliniştiţi. Aria odihnei cere să o dobândim şi să ne

concentrăm asupra ei.

Una din multiplele variante de a vă odihni este să staţi întins pe un pat rigid, neîmbrăcat sau cu câteva haine lejere pe dvs. Una din cele mai bune metode de odihnă este o baie de soare în care muşchii şi nervii se relaxează. Când vă odihniţi eliminaţi din mintea dvs. orice frică, îngrijorare sau probleme emoţionale. Când muşchii şi nervii sunt relaxaţi, inima bate liniştit, lent, mai ales atunci când respiraţi cât mai adânc, mai rar şi mai îndelung. Acest lucru vă va oferi o profundă relaxare şi o odihnă totală.

O altă formă de odihnă este o scurtă odihnă (în cursul zilei) când trebuie să vă relaxaţi total muşchii dvs. Mintea dvs. conştientă şi cea subconştientă comandă muşchii şi nervii dvs., iar dvs. trebuie să comandaţi pe deplin corpul dvs. în timpul odihnei. Marele învăţător spunea adesea ucenicilor Săi: *„Veniţi de-o parte să vă odihniţi puţin*!”

Marele învăţător nu I-a condus să se odihnească în străzile aglomerate şi zgomotoase ale Ierusalimului. El nu i-a dus nici măsar în Sinagogă, ci i-a condus la loc larg, sub albastrul cerului. Acolo putea să fie refăcut fiecare organ şi erau revitalizate, împrospătate şi înviorate minţile lor împovărate. Sub albastrul cerului, în aer curat şi proaspăt se află locul în care vă relaxaţi cel mai bine, vă odihniţi şi vă reînnoiţi Forţa Vitală. Pentru mine somnul este cel mai puternic mijloc de revitalizare, însă aşa de puţini oameni au parte de un somn lung, liniştit şi înviorător. Majoritatea oamenilor folosesc în mod uzual stimulente, cum ar fi tutunul, medicamente/droguri, cafea, ceai, alcool, băuturi pe bază de cola.

Toate aceste elemente tensionează nervii obosiţi, aşa încât oamenii care folosesc aceşti stimulenţi nu se

odihnesc şi nu se relaxează niciodată pe deplin, pentru că nervii lor sunt totdeauna într-o stare excitantă. Mulţi oameni nu îşi câştigă/merită odihna lor. Odihna (ca şi hrana) trebuie să fie câştigată/meritată prin activitatea fizică şi mentală, pentru că merg mână în mână. Mulţi au venit să-mi spună că nu pot dormi şi cât de greu trece noaptea. Astăzi mii de oameni au nevoie de medicamente care să le provoace somnul, care însă nu este somn adevărat. Nimeni nu poate obţine un somn odihnitor luând somnifere. Dvs. vă puteţi droga cu medicamente pentru somn, devenind inconştienţi, însă nu vă puteţi *„droga"* pentru a obţine un somn odihnitor, normal, sănătos şi satisfăcător.

Un corp plin de otrăvuri toxice reprezintă un iritant continuu pentru nervi. Cum este posibil să avem un somn de noapte odihnitor cu nervii iritaţi? De-a lungul anilor mei de experienţă cu postul am observat că în timpul postului, când au renunţat la stimulente, oamenii au putut să doarmă foarte bine noaptea.

Pe măsură ce vă purificaţi corpul dvs. veţi observa că vă puteţi relaxa mai uşor. Veţi fi în stare să vă odihniţi mai des (în cursul zilei) şi vă veţi bucura de un somn odihnitor în timpul nopţii. Odihna este importantă! Biblia ne spune că Dumnezeu a hotărât o zi de repaus săptămânal pentru om.

Schimbarea frecventă a activităţii este de asemenea un factor important în menţinerea unei bune sănătăţi. Pe lângă activitatea noastră zilnică aglomerată noi trebuie să adăugăm activităţii noastre şi o anumită formă de recreaţie. În America este cunoscut proverbul care spune că: *„Numai muncă fără joacă face din Jack un om posomorât şi acru"* Noi trăim într-o lume nebună în veşnică concurenţă. În civilizaţia noastră se zice *„câinele* mănâncă

pe câine", noi fiind permanent supuşi unei enorme presiuni şi tensiuni, emoţiilor puternice. Iată motivele pentru care oamenii se îndreaptă spre tutun, medicamente/droguri, cafea, alcool şi alte stimulente. Concurenţa nu există numai în lumea afacerilor. Oamenii încearcă să se impresioneze unul pe celălalt, încearcă să se creeze o imagine. Oamennii crează o falsă imagine în faţa altora, fapt care însă îi costă foarte multă energie. Femeile se întrec între ele, vor să aibă părul vopsit şi ondulat după ultima modă, iarăşi multă cheltuială de energie. Întreaga noastră civilizaţie modernă ne împinge (coste cât ar costa) înainte.

VIAŢA ESTE FĂCUTĂ PENTRU A NE BUCURA DE EA

Nu este de nirare că există milioane de alcoolici (15 milioane în SUA) şi alte milioane dependenţi de droguri. Am uitat noi oare complet că viaţa este făcută să ne bucurăm de ea? Viaţa este o goană nebună. Încotro? Spre spital sau spre mormânt?

Pentru a vă putea relaxa, odihni şi a putea dormi, ziua dvs. trebuie astfel programată ca să aveţi timp pentru odihnă, recreaţie, exerciţiu fizic şi un bun somn de noapte. Nu veţi putea avea un somn odihnitor dacă vă supra-încărcaţi stomacul. Nu veţi putea dormi bine dacă nu aţi făcut exerciţiu fizic în aer liber, cum ar fi o plimbare de 2 – 3 km sau lucrând în grădină.

Eu nu consider munca în gospodărie sau ocupaţia zilnică ca un mod de exerciţiu fizic. Lăsaţi corpul dvs. să fie alimentat cu hrană naturală curată şi apă distilată, oferiţi corpului dvs. cât mai mult aer proaspăt şi soare. Faceţi-vă un program echilibrat de exerciţiu fizic şi repaus, iar restul îl lăsaţi în grija Naturii. Trataţi-vă ca pe un animal pur sânge şi atunci veţi câştiga cu siguranţă premiul de sănătate.

Este uşor să râzi şi să batjocoreşti pe oamenii care se-ndreaptă *„înapoi la natură”* însă noi ce credem în Natură vom râde cu siguranţă la urmă.

CĂUTAŢI SĂ DESCOPERIŢI SIMŢUL A CEEA CE ESTE NATURAL

Una din ideile principale sugerate în această carte este revenirea treptată la un mod de viaţă cât mai natural. În hrană, îmbrăcăminte, odihnă, somn şi simplitate a obiceiurilor de viaţă, încercaţi să vă apropiaţi cât mai mult de natură, să vă identificaţi cu ea.

Începeţi să simţiţi integrarea cu natura. Aşezaţi-vă în mâna ei şi lăsaţi-vă lucraţi. Părăsiţi oraşele cu aerul poluat şi infestat de microbi. În frumuseţea liniştită a dealurilor şi văilor vă veţi regăsi propria dvs. tinereţe. Dacă doriţi să deveniţi tânăr atunci credeţi că veţi reuşi şi că natura vă va fi alături.

Dacă sunteţi prizonierul unui oraş atunci faceţi-vă un obicei de a pleca la munte sau la mare unde veţi putea găsi adevărata odihnă, pace şi seninătate.

Am încercat să vă atrag atenţia la câteva lucruri. Mai întâi dvs. trebuie să pretindeţi un standard de sănătate mai înalt cu mai multă bucurie. Dvs. nu veţi putea obţine o sănătate mai bună până când corpul dvs. nu primeşte odihna atât de necesară pentru a câştiga vitalitate şi energie.

În al doilea rând, dvs. trebuie să consideraţi corpul dvs. ca o maşină lăsată în grija dvs., care însă are nevoie şi de repaus pentru întreţinere. În caz contrar, ungerea slăbeşte şi creşte frecarea aşa cum şi la om se produce o iritare a nervilor atunci când lipseşte odihna.

În al treilea rând, pe măsură ce trec anii să vă apropiaţi tot mai mult de natură. Încetaţi să mai alergaţi după supra-stimulente, căutând în locul lor o viaţă de

seninătate şi pace. Trăind în simplitate şi curăţenie veţi fi sănătos ca un morcov crescut într-o grădină cu pământ sănătos şi fără îngrăşăminte chimice.

Lăsaţi ca sănătatea, aerul, soarele şi odihna deplină să lucreze pentru dvs. Cu ochii senini şi clari, cu încredere, aşezaţi-vă în mâna naturii. Lăsaţi ca ea să conducă maşina dvs., să vă vindece rănile, să vă întărească în boală şi necazuri.

După o viaţă zbuciumată, reîntoarceţi-vă în natură! Nu căutaţi lucrurile sofisticate în viaţă, ci căutaţi plăcerea şi relaxarea simplă, în concordanţă cu natura.

Răsplata va consta într-o nouă sănătate, calmitatea spiritului şi nouă conştiinţă a perfectelor frumuseţi cu care natura ne inundă atât de generos.

RELAXAŢI-VĂ, NU-I NICIO CRIMĂ!

În ziua de astăzi se obişnuieşte ca permanent omul să facă ceva. Trebuie să citim, să vorbim, să ascultăm muzică sau să urmărim programul la televizor. Trebuie să mergem la petreceri, cinema, întreceri sportive etc. Noi ne împingem corpul nostru permanent la acţiune. Nu este de mirare că aşa de mulţi dintre noi au probleme emoţionale, iar psihiatrii şi psihologii sunt suprasolicitaţi. Aceasta pentru că noi înşine suntem suprasolicitaţi.

Vă rog să nu vă fie ruşine să staţi jos sau să vă întindeţi şi să vă odihniţi, complet relaxat. Nu este numai plăcut să stai să nu faci nimic, ci este şi sănătos şi necesar refacerii omului.

Dvs. aveţi în corpul dvs. propriul sistem de liniştire în celulele corpului şi vă recomand să-l folosiţi. Nu încercaţi să deveniţi expert în relaxare prin administrarea de sedative.

Barbituricele şi adevărata relaxare nu fac casă bună. Este demn de amintit aici că am cunoscut persoane care

au luat luni de zile sedative, dar care au putut renunţa la ele după efectuarea unui program de post.

Pentru a vă relaxa, în vederea somnului, faceţi întuneric în cameră într-o anumită măsură, opriţi radioul sau televizorul, staţi lungit pe spate, cu mâinile lateral, fără a atinge corpul, pentru a reduce stimularea senzorială la maximum. Lăsaţi mâinile dvs. să se odihnească, cu palmele în jos, pe pat.

Picioarele să fie îndepărtate la 30 – 40 cm. Capul se va sprijini pe o mică pernă sau, şi mai bine, direct pe pat. Permiteţi ochilor să rămână mai întâi deschişi, privind o anumită zonă, nu la un punct, direct în faţa dvs., aflată pe peretele opus sau în tavan, însă nu priviţi direct în sus sau în jos şi nici într-o parte. După ce s-au oprit mişcările ochilor dvs., clipirea pleoapelor dvs. poate să mai continue puţin. Nu va avea legătură cu relaxarea muşchilor ochiului.

Gândirea este întotdeauna însoţită de mişcarea ochilor. Prin relaxarea pleoapelor dvs. şi a muşchilor ochiului dvs. încetiniţi procesele dvs. de gândire, iar rezultatul final al relaxării ochilor şi a altor părţi ale corpului este un somn natural, liniştit şi reînviorător.

Dacă aveţi insomnie, nu vă ajută să citiţi imediat înainte de culcare pentru că muşchii ochilor dvs. sunt deja supraobosiţi. Cititul îi va obosi şi mai mult, mărind tensiunea musculară a ochilor şi acţionează asupra procesului de relaxare, care, dacă nu este întrerupt, va duce la somn.

EVITAŢI ÎNTRERUPERILE

Evitaţi orice neplăcere musculară minoră în timp ce staţi lungit perfect liniştit şi permiteţi tuturor muşchilor dvs. (aveţi 840 muşchi voluntari) să se relaxeze fără întrerupere. Nu strângeţi şi nu mişcaţi niciun muşchi dacă nu este strict necesar.

Mişcări ale unui braţ sau ale unui picior sau o schimbare a poziţiei dvs. va întrerupe întregul proces de relaxare, iar muşchii care au atins deja un anumit grad de relaxare, trebuie să înceapă din nou acest proces.

Muşchii încordaţi peste măsură pot să fie neconfortabili, însă, dacă îi mişcaţi nu faceţi decât să le prelungiţi acea stare. Lăsaţi-i să se relaxeze şi în majoritatea cazurilor încordarea neplăcută va dispare în 10 – 15 minute. Un muşchi relaxat este un muşchi confortabil, iar dacă dvs. vă relaxaţi eficient, dvs. vă veţi simţi confortabil. Încordarea neplăcută a unui muşchi sau a unui grup de muşchi este o dovadă a crispării sale şi a faptului că nu i-aţi permis să se relaxeze.

NOŢIUNI FALSE

În practica relaxării, începătorii mi-au spus frecvent că nu pot să stea pur şi simplu pe spate şi să adoarmă în acea poziţie. Renunţaţi la această idee, oricât de înrădăcinată ar fi ea în dvs.

„Trebuie să dorm totdeauna pe partea dreaptă". *„*Trebuie *să mă adun când dorm"*. *Trebuie să-mi schimb frecvent poziţia în timpul somnului"*. *„Nu pot dormi noaptea dacă m-am* odihnit *peste zi"*.

„Trebuie să-mi pun mâna pe stomac". *„Nu pot adormi când mă culc doar mă trezesc pe la orele 2 sau 3 şi nu mai pot dormi"*. *„Eu dorm exact până la ora 5 şi nu mai por adormi până la 7 când mă scol din pat şi apoi sunt obosit încă de la amiază"*.

Iată plângeri uzuale. Aş vrea însă să-l aud pe acela care îşi dedică 15 minute zilnic pentru a se antrena în vederea relaxării, plângându-se că nu poate renunţa la aceste obiceiuri, care trăieşte o viaţă naturală şi ţine un program de post.

De regulă insomnia cedează la tehnicile de relaxare

în decurs de 10 – 14 zile şi apoi îi ia locul un somn dulce în fiecare noapte, iar dimineaţa vă veţi scula limpede şi împrospătat ca un prunc nou-născut sănătos.

Programul dvs. de post vă va ajuta să obţineţi o odihnă completă, o relaxare totală şi un somn dulce şi sănătos. Toxinele apasă pe nervi şi muşchi. Postul descarcă aceste presiuni şi permite relaxarea.

MEDICINA RELATIVĂ

Nu este nicio supra-simplificare când spunen că sănătatea noastră vine din sol. Indiferent de câţi medici şi asistente pregătim şi câtă medicină curativă sau preventivă practică ei, noi nu putem atinge optimum de sănătate până când ei şi noi nu ne îndreptăm atenţia spre medicina creativă. Şi astfel să-nvăţăm să păstrăm şi să ne îmbunătăţim sănătatea.

„Operaţia fundamentală este de a forma şi păstra un sol sănătos. Medicina Creativă trebuie fondată pe creşterea celor mai bune alimente. Numai *astfel putem crea o reală sănătate pentru poporul nostru – numai prin dezvoltarea unei agriculturi sănătoase şi prospere”*.

Dr. Jonathan Forenan în „The Land” (Pământul)

„Sunt zile când vă simţiţi tare posomorât. Vă treziţi simţindu-vă pesimist şi depresiv. Arătaţi îngrijorat. Lumea nu merge în direcţia dvs. Ieri erau toate bune iar astăzi totul este pe dos.

Ce-i de făcut? Trebuie *să ne dăm conştient seama că suntem destinaţi să avem şi astfel de zile. Este la fel de natural ca ploaia. Dacă am fi întotdeauna fericiţi nu am mai putea aprecia bucuriile noastre”*.

Dr. P. De Witt în „Health Culture” (Cultura sănătăţii)

„Doamne, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba. Dă-mi curajul *să schimb lucrurile pe care le pot schimba eu şi dă-mi înţelepciunea să fac*

deosebirea dintre ele.

De ce să nu căutăm superlativul... Superlativul la alţii, superlativul la noi, superlativul în toate situaţiile vieţii?

Cel ce caută superlativul ştie că acolo există şi răul însă refuză să se lase descurajat de aceasta.

Deşi temporar înfrânt, el zâmbeşte şi încearcă din nou. Dacă veţi căuta superlativul viaţa va deveni plăcută pentru dvs. şi pentru toţi cei din jurul dvs".

Paul S. Osumi

Capitolul 28

DOCTORUL – ŢINUTA CORECTĂ

De ce oare se pune un accent atât de mare pe atracţia pământului? Acest lucru se explică foarte uşor. Mai mult, pe când muşchii dvs. erau destul de puternici, ei au ţinut în mod echilibrat scheletul dvs. fără nicio senzaţie de efort neplăcut. Acum însă muşchii dvs. pierd treptat lupta cu atracţia gravitaţională.

Poate că dvs. sunteţi îmbătrânit prematur sau mai greoi sau un repaus obligat a dus la slăbirea pronunţată a muşchilor dvs. O astfel de *„atârnare*" duce la întinderea ligamentelor spatelui dvs. şi produce dureri de spate. Ligamentele întinse prea mult sunt dureroase.

Ligamentele sunt destinate numai ca elemente de control a articulaţiilor şi nu pot fi întinse forţat fără a fi dureroase. Când ligamentele spatelui dvs. sunt întinse prea mult este natural ca muşchii dvs. să încerce să se opună *„atârnării*" spatelui dvs. ca urmare a atracţiei pământului. Totuşi, muşchii dvs. sunt prea slăbiţi pentru a-şi îndeplini misiunea lor şi astfel devin repede extenuaţi de oboseală, ceea ce face spatele şi mai puternic simţit. Verificaţi-vă propriile simptome! Sesizaţi o durere profundă de-a lungul spinării datorită ligamentelor întinse?

Sunt muşchii dvs. de la spate şi umeri dureroşi şi obosiţi? Este durerea de spate cauzată de muşchii slăbiţi? Dacă da, atunci este timpul de a face ceva pentru întărirea acelor muşchi slabi prin exerciţii corespunzătoare.

Priviţi-vă în oglindă! Aveţi umerii căzuţi? Este spatele dvs. curbat la partea superioară? Prezentaţi un pântec mare? Sunteţi un înclinat pe spate? Vedeţi acum cauzele pentru care spatele dvs. are dreptul să vă doară?

Atracţia pământului a putut în astfel de condiţii să provoace întinderea ligamentelor. Chiar şi în această situaţie datorită muşchilor slabi şi viciilor de poziţie, nu disperaţi!

S-a crezut cândva că durerea ar fi penalizarea plătită de om pentru prejudiciul de a sta şi merge în două picioare. Deşi unii consideră că străbunicii omului ar fi fost patrupezi, nu avem niciun dubiu asupra faptului că omul însuşi este prin definiţie un biped. Orice copil se luptă din instinct să stea şi să meargă în două picioare. El nu trebuie învăţat să dorească aceasta. Copilul va încerca să stea în două picioare chiar dacă ar fi lăsat mai tot timpul singur şi fără vreo instruire. Este natural pentru o fiinţă omenească să stea şi să meargă în maniera proprie. Iată un lucru interesant pentru că nu există niciun animal care să-şi petreacă tot timpul său de stat şi mers numai pe două picioare – nici măcar cimpanzeii sau gorilele.

Aceste maimuţe superioare se ajută de mâinile şi braţele lor pentru a se deplasa. Nici chiar gorila cea mai puternică din lume nu ar putea urmări o distanţă prea mare o fragilă femeie casnică, mergând numai drept, în picioare. Aceasta pentru că omul este destinat să meargă drept, iar animalele nu.

Spinarea fiinţei umane prezintă curburi normale, care permit muşchilor să se opună gravitaţiei pământului

şi să ţină spatele drept. Atâta timp cât aceşti muşchi sunt suficient de puternici pentru a menţine starea de echilibru necesară spatele nu doare. Când însă muşchii sunt prea slabi, spatele *„atârnă”*. ligamentele sunt întinse prea mult iar spatele doare.

Pentru ca cineva să se menţină într-o formă corespunzătoare de sănătate sunt implicaţi mai mulţi factori: hrană naturală corectă, odihnă, exerciţiu, somn, post, poziţie corectă a corpului, factor care are o importanţă destul de mare.

Dacă un corp este bine hrănit şi îngrijit atunci poziţia corectă a corpului nu este o problemă. Dacă însă corpul duce lipsă de un factor important, atunci unul din rezultatele frecvente este şi o poziţie vicioasă. Odată instalându-se obiceiurile incorecte este nevoie de măsuri corective, cum ar fi exerciţii corespunzătoare şi obiceiuri de postură voit comandată.

CUM SĂ STĂM ÎN PICIOARE, PE SCAUN.

ŞI CUM SĂ MERGEM PENTRU A NE ASIGURA TĂRIE ŞI SĂNĂTATE

Atunci când staţi pe scaun observaţi ca spinarea să fie bine sprijinită de spătarul scaunului, cavitatea abdominală să nu fie relaxată, umerii spre spate, capul sus şi niciodată aplecat înainte. Poziţia poate fi, cu braţele încrucişate sau cu mâinile în poală.

Când mergem să ne imaginăm că picioarele sunt ataşate la mijlocul pieptului, iar aceasta va produce paşi lungi, unduioşi, plini de graţie, arcuitori, pentru că atunci când păşim astfel corect producem în mod automat energie. Obiceiul ne dezvoltă sau ne distruge, iar o poziţie bună produce un corp plăcut. *„Încotro sunt ramurile aşa este pomul înclinat”*.

Atunci când staţi pe scaun nu încrucişaţi niciodată

picior peste picior. Sub genunchi trec două din cele mai mari artere care duc sângele hrănitor la muşchii de sub genunchi precum şi la miile de nervi aflaţi în picioare. Atunci când puneţi picior peste picior dvs. reduceţi fluxul sanguin la aproape picătură cu picătură. Iată de ce atunci când muşchii de la picior şi genunchi nu sunt hrăniţi şi nu au o bună circulaţie, apare o stagnare la extremităţi care poate duce la vene varicoase sau capilare sparte.

Priviţi la picioarele goale ale oamenilor de peste 40 de ani care au obiceiul de a sta picior peste picior şi veţi vedea vene şi capilare sparte. Când muşchii şi picioarele nu sunt suficient hrănite cu sânge, picioarele devin slabe şi prezintă o circulaţie slabă. Picioarele reci caracterizează pe astfel de oameni.

Un reputat specialist cardiolog a fost odată întrebat: *„Când fac majoritatea oamenilor infarct?"*

Specialistul de inimă a spus că *„Oamenii favorizează atacul de inimă atunci când, deşi liniştiţi, stau picior peste picior"*. Prin urmare, recomandarea este ca atunci când staţi pe scaun să vă sprijiniţi cu ambele tălpi pe podea, fără a sta picior peste picior. Persoanele care obişnuiesc a sta picior peste picior au întotdeauna mai multe cristale de acid acumulate în picioare decât cei ce nu stau picior peste picior.

A sta picior peste picior este una din cele mai rele poziţii vicioase intrată în obiceiul omului. Această poziţie vicioasă scoate din echilibru şoldurile, spinarea, capul şi poate deveni una din cele mai frecvente cauze ale durerii de spate.

O poziţie vicioasă de orice fel poate produce o durere de nesuportat în partea superioară a spatelui, oboseală în umerii dvs. *„Atârnaţi"*, precum şi o durere de la baza gâtului până la partea din spate a corpului, fiori şi în jos

amestecându-se cu rigiditate în zona inferioară a spatelui.

Poziţia vicioasă produce slăbiciune în şoldurile şi şalele dvs., o senzaţie de înţepenire la osul coccis şi o durere care ajunge până în picioare. Poziţia vicioasă poate provoca dureri în spate şi în întreg corpul.

Un obicei simplu dar foarte util pentru restabilirea cuiva este să stăm drept, să mergem drept, să şedem drept, fără a sta vreodată picior peste picior.

Acest lucru nu necesită o poziţie exagerată. Atunci când cineva stă drept, merge drept şi şade drept, se asigură o postură corectă şi atunci toate organele vitale *„atârnate”*, coborâte, căzute, vor obţine o poziţie normală şi o funcţie mai corectă; acest lucru va avea loc dacă sunt practicate zilnic toate celelalte obiceiuri naturale.

Dr. Nikolaev, directorul unităţii de post – Institutul de psihiatrie Moscova, posteşte de câteva ori pe an 10 – 15 zile. *„Eu postesc de obicei în scopuri profilactice”* a spus el. *„Eu am postit de câteva ori având în vedere un scop ştiinţific, pentru a face un experiment. Eu mă simt întotdeauna excelent atunci când postesc. Pentru mine acestea sunt ocazii fericite de odihnă”*.

Dr. Nicolaev aminteşte adesea un vechi proverb german: *„Boala care nu poate fi vindecată prin post nu poate fi vindecată prin nimic altceva”*. Postul permite considerabilelor forţe de vindecare ale corpului şi minţii să-şi facă lucrarea.

Dr. Nicolaev a descoperit că pacienţii săi au reacţionat pozitiv la tratamentul cu post, după ce toate celelalte forme de terapie au dat greş.

Pacienţii erau bolnavi cronici şi nu aveau nicio speranţă de viitor. Mulţi din ei n-ar mai fi putut trăi, 70% din cei trataţi prin post şi-au îmbunătăţit atât de bine starea încât au putut să ducă în continuare o viaţă activă.

(Postul – ultima dietă – Bautam Books, N.Y., Allan Cott M.D.)

Capitolul 29

DOCTORUL MINTEA UMANĂ

OMUL O TRINITATE

Un vechi proverb german spune: *„Toate lucrurile bune sunt trei"*. Noi ne rugăm la Dumnezeu ca o trinitate: Tatăl, Fiul şi Duhul Sfânt. Sufletul este omul prim, ego, individul, personalitatea, care face din fiecare din noi individiualităţi.

Mintea este omul secund, prin care se exprimă sufletul sau omul prim, singurul mijloc de exprimare a sufletului.

Corpul este omul terţ, fizicul, partea vizibilă, mijlocul prin care se exprimă mintea, singurul mod de contact cu mediul înconjurător.

Toate cele trei sunt una, la fel cum Divinitatea este una.

„Corpul este compus din multe membre, dar este un singur corp" „Dacă suferă un organ toate celelalte suferă şi ele".

Recunoaştem corpul ca o unitate indivizibilă, o comunitate de organe, ţesuturi şi celule strâns grupate şi în inter-relaţii, fiecare existând individual, dar atât de independente încât niciuna din aceste părţi nu poate exista separat de întreg.

Prea mult timp oamenii au privit aceste organe ca independente sau doar uşor în relaţie cu altele, fără a sesiza faptul că dacă un organ suferă şi toate celelalte suferă.

Corpul este exemplul cel mai minunat al funcţiilor larg diversificate unite într-un întreg indivizibil conceput vreodată şi trebuie întotdeauna tratat ca un întreg. Ceea

ce este bine pentru o parte este bine pentru toate; ceea ce este rău pentru o parte este rău pentru toate.

Dacă un deget de la picior este afectat de cangrenă oare nu suferă întreg corpul? Nu numai că durerea este reflectată în tot corpul ci şi absorbţia materialului descompus trebuie să fie preluată de întreg corpul. Lipsa apetitului, febra, frigurile, totuşi singurul membru afectat care se observă este degetul de la picior.

În ştiinţa cu privire la post noi ne ocupăm de întregul om… sufletul, mintea şi corpul.

GÂNDIREA DREAPTĂ ŞI SĂNĂTOASĂ

În cartea Proverbe, înţeleptul Solomon spune: *„Aşa cum gândeşte în inima sa aşa şi este omul”*. Proverbe 23.7.

Dacă o persoană bolnavă se autoconvinge constant că nu se va mai face niciodată bine, atunci aproape sigur că el va rămâne cu necazurile sale până la moarte.

CARNEA NU ARE RAŢIUNE! Doresc să nu uitaţi niciodată această afirmaţie. O repet iarăşi şi iarăşi. Mintea dvs. reprezintă factorul conducător pentru toată fiinţa dvs.

Carnea nu poate gândi pentru sine, pentru că numai mintea execută toată gândirea. Iată de ce trebuie să cultivaţi numai o GÂNDIRE POZITIVĂ, optimistă, sănătoasă.

Mintea dvs. trebuie să conducă corpul dvs. cu o voinţă de fier. Mintea trebuie să menţină întotdeauna comanda asupra corpului.

De astăzi începând, trebuie să învăţaţi să substituiţi gândurile. Dacă vă apare în gând că, *„îmi pierd vederea ca o consecinţă firească, pentru că îmbătrânesc”*, trebuie să înlocuiţi gândul vechi cu altul nou ca *„vârsta nu-mi poate afecta în niciun fel vederea. Vârsta, anii nu reprezintă ceva toxic”*.

Păstraţi în minte faptul că ceea ce mintea ordonă

cărnii care nu are raţiune, este tocmai ceea ce carnea trebuie să execute. Mintea trebuie să conducă carnea.

Lăsaţi ca mintea dvs. să ia toate deciziile pentru corpul dvs. şi făcând aşa veţi avea de înfruntat mai puţine necazuri şi boli.

Drogul este exemplul celui mai mare duşman datorită căruia corpul stăpâneşte mintea. Cererea corpului pentru drog poate forţa mintea să comită orice violenţă cu scopul de a obţine drogul. La fel putem vorbi de alcool, ceai, cafea şi orice alt stimulent. În aceste cazuri, corpul conduce mintea şi nu invers.

Noi păstrăm majoritatea obiceiurilor rele, pentru simplul motiv că minţile noastre sunt înrobite de trupurile noastre.

Corpul nostru conduce după falsa filosofie care zice: *„Mănâncă, bea şi te veseleşte căci mâine vei muri”*.

Aceasta este fals. Dvs. nu veţi muri mâine, însă veţi continua să trăiţi conduşi de această filosofie 5, 10 sau 20 de ani, fiind apăsaţi de un trup bolnav, slăbit, îmbătrânit prematur, care vă torturează zi şi noapte.

Nu uitaţi că dvs. sunteţi pedepsit de către relele obiceiuri de vieţuire. Nu pentru ele ci de către ele. Aceasta este legea.

Boala, durerile, suferinţele fizice sunt rezultatul acţiunilor dvs. Dvs. aţi încălcat regulile de vieţuire naturală şi suportaţi acum consecinţele.

Ce legătură are psihologia dvs. cu sănătatea şi cu o viaţă lungă? Mult mai mult decât îşi sau seama majoritatea bărbaţilor şi femeilor. Gândiţi-vă la gândurile dvs. ca puteri, magneţi, entităţi care au abilitatea de a atrage sau respinge, după modul în care sunt utilizate.

O mare majoritate de oameni nu se află mintal nici de partea pozitivă şi nici de cea negativă. Partea pozitivă este

constructivă, tinde în direcţia de realizări, în timp ce partea negativă a vieţii este distructivă. Este de la sine înţeles că este în avantajul fiecăruia de a cultiva o atitudine mintală pozitivă. Aceasta se poate obţine cu răbdare şi perseverenţă.

Există multe forme negative sau distructive de gândire care reacţionează în fiecare celulă a corpului dvs. Cea mai puternică este frica, iar fiul ei – îngrijorarea, împreună cu depresiunea, teama, neîncrederea, gelozia, invidia, rău-voinţa, dorinţa lacomă, supărarea, răzbunarea, resentimentul, egoismul.

Toate acestea aduc tensiune nervoasă în corp şi minte şi duc la irosirea de energie, epuizare şi la otrăvirea mai lentă sau mai rapidă a corpului.

Mânia, teama intensă şi şocul sunt poate violente şi intoxică în mod rapid sistemul; îngrijorarea şi alte emoţii distructive acţionează mai lent însă au în final acelaşi efect. Supărarea şi teama intensă opresc acţiunea digestiei, deranjând de asemenea colonul şi rinichii. Toate acestea sunt adevăruri fiziologice demonstrate ştiinţific.

Frica şi îngrijorarea, ca şi alte faze distructive ale gândirii, întunecă mintea.

Pentru binele nostru, de a lua decizii sănătoase, avem nevoie de o minte limpede ca şi cristalul. O minte întunecată ia decizii inferioare, dacă va mai fi în stare cât de cât de vreo concluzie.

O MINTE SĂNĂTOASĂ ÎNTR-UN CORP SĂNĂTOS

Care sunt forţele şi expresiile mintale pozitive? Sunt acelea care ne conduc la pacea minţii, la relaxare interioară, în opoziţie cu cele distructive care provoacă tensionarea întregului sistem.

Chiar în această clipă lăsaţi ca MINTEA dvs. să vă conducă trupul. Cu mintea dvs. formaţi-vă o imagine cu

privire la persoana care doriţi să deveniţi. Acum, cu ajutorul celor nouă doctori aflaţi la dispoziţie vă puteţi forma exact aşa cum doriţi să deveniţi. Credeţi în puterile gândirii pozitive, optimiste. Practicaţi substituţia – înlocuirea gândurilor pesimiste. Nu lăsaţi niciodată ca gândurile negative să pună stăpânire pe mintea dvs.; în acest fel vă structuraţi propriul dvs. model de viaţă şi faceţi mintea dvs. un izvor de gânduri constructive.

Întăriţi-vă mintea astfel încât dacă vreunul din cei apropiaţi vă spun că programul dvs. de sănătate vă poate dăuna, aceste remarci să dispară din mintea dvs. ca apa de pe penele unei gâşte. Aveţi compasiune faţă de aceşti oameni ignoranţi, slabi, temători, săraci în unele privinţe, pentru că dvs. veţi ajunge să-i vedeţi pierind şi duşi la mormânt cu mult înainte de vreme.

— De fiecare dată când postiţi vă întăriţi tot mai mult mintea şi o faceţi tot mai optimistă.

— De fiecare dată când postiţi dvs. eliminaţi frica şi îngrijorarea.

— Postul vă ajută spre o viaţă superioară. Iată de ce cei mai mari conducători spirituali erau postitori consacraţi.

— Postul înalţă sufletul, mintea şi corpul. Ce recompense mai mari vă puteţi dori în viaţă?

Prin post puteţi crea persoana pe care întotdeauna aţi dorit să fiţi. Numai când trupul şi mintea se află în armonie atunci va exista posibilitatea pentru o dezvoltare spirituală corespunzătoare. Nu uitaţi că omul spiritual este primul, cel mintal este al doilea, iar cel fizic este al treilea. Numai când cel de-al doilea şi al treilea sunt în armonie poate exista o viaţă spirituală corespunzătoare.

Spiritualitatea depinde de restul omului mult mai mult decât îşi închipuie omul. Stă în puterea noastră de a

crea această armonie prin înţelegerea corectă a relaţiei dintre deste trei entităţi şi mijloacele necesare pentru a le ţine în armonie.

Folosiţi mintea dvs. pentru a atinge dorinţele dvs. dezvoltând o filosofie constructivă a vieţii.

Gândiţi despre viaţă în mod constructiv, învăţaţi să cunoaşteţi cerinţele unei vieţuiri sănătoase, solicitaţi mintea şi puterea voinţei să acţioneze în consecinţă şi atunci vă veţi bucura de sănătatea sufletului, a minţii şi a corpului.

Daţi mâna cu natura.

Postul şi un program constructiv de Vieţuire Sănătoasă vă pot înălţa pe culmile unei vieţi adevărate de care puţini se bucură pe acest pământ.

Lăsaţi chiar acum ca mintea dvs. să conducă trupul. Vi se vor deschide noi uşi. Veţi părăsi întunericul şi veţi trăi în lumină. Întunericul este moarte, lumina este viaţă. Intraţi deci astăzi în strălucirea unei vieţi sănătoase.

„Cea *mai mare tragedie care vine asupra omului este depresiunea emoţională, întunecarea intelectului şi pierderea iniţiativei ca urmare a greşelilor de nutriţie*”.

Dr. James S. Mo Lester fost preşedinte A.M.A.

„*Omul nu moare, el se ucide singur*”. Seneca

„*Împărăţia lui Dumnezeu nu este mâncare şi băutură ci dreptate, pace şi bucurie prin Duhul Sfânt*”.

Romani 14, 17

„*Când posteşti să nu o faci în faţa oamenilor căci Tatăl tău care te vede în ascuns te va răsplăti*”.

Matei 6, 17, 18

Iisus a trăit după propriile Sale legi. El a postit.

„*Şi Iisus fiind plin de Duhul Sfânt s-a întors de la Iordan şi a fost condus de Duhul în pustie unde a fost ispitit de Satana timp de 40 de zile. În aceste zile n-a*

mâncat nimic iar după ce au trecut acele zile, El a flămânzit".

Luca 4, 1.2

Postul şi rugăciunea l-au întărit pe Iisus.

„*Apoi Iisus s-a întors în Galiteea în puterea Duhului*".

Luca 4, 14

Lucrarea lui Iisus printre oameni a devenit tot mai puternică. Postul şi rugăciunea şi-au adus rezultatul lor.

Postul este o parte normală în mersul nostru împreună cu Dumnezeu.

Capitolul 30

ŞTIINŢA DE A MÂNCA

PENTRU A OBŢINE O SĂNĂTATE SUPERIOARĂ

„*Mâncăm ca să ne menţinem puterea*" se aude la tot pasul. Această asociere între hrană şi putere a fost atât de mult imprimată în subconştientul omului încât „*el simte*" că trebuie să mănânce de trei ori pe zi. Considerăm ca fiind sănătos acela care are o mare poftă de mâncare. Ne considerăm încurajaţi atunci când, după ce a fost bolnav cineva este din nou în stare să mănânce.

În timpul îndelungatelor cercetări privind valoarea hranei, eu am constatat că hrana este ceva mai mult decât obişnuinţa de a mânca. Corpul poate fi alimentat cu orice lucru care pus în stomac înlătură foamea. Desigur că hrana joacă un rol important în viaţa noastră, întrucât corpul este format din hrana pe care o mâncăm. Prin hrană noi putem forma celule viguroase, puternice şi lipsite de boli sau putem forma celule pe jumătate bolnave. Celulele care nu ne mai susţin aşa cum ar trebui s-o facă. Aşadar, noi trebuie să ne hrănim cu alimente care să ducă la formarea unor celule sănătoase în ţesuturile noastre. Observăm o mulţime de oameni care sunt bine alimentaţi însă sunt departe de a fi bine hrăniţi. La aceste persoane

nu observăm o piele sănătoasă, o musculatură viguroasă şi nici energie, deşi în corpul lor ajung foarte multe alimente.

Pe vremuri, în istoria omului, când hrana sa provenea exclusiv din mâna naturii, neprelucrată şi nedenaturată de mâna lacomă a omului, omul prezenta o atracţie naturală faţă de acel fel de hrană de care avea nevoie corpul său şi avea o mare sensibilitate în selectarea hranei pentru asigurarea vieţii. Cu alte cuvinte, în interiorul său exista o voce interioară care-i spunea ce să mănânce. Această voce poate fi numită instinct sau oricum altceva, dar pe acea vreme omul era un exemplar deosebit de frumos.

Eu cred că iniţial omul a trăit la tropice, casa sa naturală, unde întregul sau corp a fost hrănit de puternicele raze ale soarelui. Ştim că pielea necesită Vitamina D, care este găsită în razele soarelui. Mai ştim că pielea are nevoie şi de Vitamina A, însă corpul omului de astăzi a devenit atât de degenerat, atât de plin de mucus, toxine acide şi privat de minerale, încât nu mai poate trăi la soare. Există mulţi oameni care prezintă o varietate de erupţii ale pielii dacă se expun la soare, crezând în mod eronat că soarele este de vină.

Omul şi-a degenerat pielea sa prin folosirea ABUZIVĂ A SĂPUNULUI. Eu nu folosesc de ani de zile săpunul pe corpul meu, cu excepţia cremei de ras pentru bărbierit şi pentru a-mi spăla mâinile atunci când folosind doar apă nu am putut înlătura complet murdăria depusă.

Îmbrăcându-se cu haine şi locuind în zonele reci, omul a pierdut contactul cu hrana asigurată de soare pe corpul său gol. Omul civilizat se încarcă cu haine grele.

Eu cred că în casa sa originală, paradisul tropical, dieta omului era formată dintr-o abundenţă de fructe crude şi vegetale, plus o abundenţă variată de nuci şi seminţe. Eu cred că, cu astfel de dietă omul a fost în stare

să trăiască 900 de ani. Sistemul său digestiv a fost perfect acordat la dieta sa naturală. În structura sa esenţială nu avea arme de ucidere şi eu cred că primii oameni care au trăit la tropice pe pământ erau vegetarieni.

Totuşi, eu nu susţin că astăzi este posibil pentru orişicine să devină vegetarian. Omul de acum 5 – 6 mii de ani a fost cu totul altul decât cel de azi. În acele zile omul cutreiera câmpiile şi pădurile, care îi ofereau o abundenţă de alimente dătătoade de viaţă. Astăzi, omul trăieşte ca o fiinţă „civilizată”. Noi trăim în case.

Noi vieţuim departe de aerul curat şi respirăm un aer poluat. Noi bem apă tratată chimic şi nu efectuăm exerciţiul fizic de care se bucura omul de altă dată. În America omul are o perspectivă de viaţă doar de 68 de ani, în timp ce înaintea potopului trăia

900 de ani.

Noi ne-am pierdut paradisul tropical şi astăzi omul este nevoit să trăiască în oraşe infectate, să bea apă otrăvită, să respire aer poluat şi să mănânce alimente culese doar pe jumătate coapte.

Cu alte cuvinte, omul civilizat este foarte departe de omul original.

PENTRU SĂNĂTATE MENŢINEŢI-VĂ PE O DIETĂ ALCALINĂ

Doresc să vă prezint un program de hrană care să vă hrănească mai bine decât vă oferă alimentaţia civilizaţiei. În acelaşi timp, meniurile sugerate sunt totodată şi meniuri de purificare, ceea ce înseamnă că trebuie să priviţi toate fructele şi legumele nu numai ca alimente protectoare, nu numai ca alimente pline de minerale, vitamine, enzime şi elemente nutritive valoroase, ci şi ca alimente ce sunt înalt alcaline, care vă ajută să reduceţi aciditatea.

Mulţi oameni care studiază problemele de nutriţie sunt derutaţi de multitudinea de opinii. Unii nutriţionişti recomandă o dietă bogată în proteine, alţii o dietă redusă în carbohidraţi; există unii care recomandă o dietă cu fructe crude; o dietă vegetariană, o dietă lacto-vegetariană. Fiecare spune că recomandarea sa este cea mai bună. Eu respect fiecare punct de vedere ştiinţific în domeniul nutriţiei. Fiecare a ajuns la concluzia sa pe bază de cercetări şi observaţii. Eu cred că este imposibil să stabilim legi de nutriţie absolute, cu excepţia problemelor privind eliminarea alimentelor civilizaţiei actuale, care sunt moarte, devitalizate, demineralizate, prelucrate, pulverizate şi lipsite de calorii corespunzătoare.

Astăzi avem o selecţie de aproximativ 200 de alimente. În jurul acestor 200 de alimente vă puteţi configura o dietă adecvată. Pe măsură ce postiţi veţi purifica corpul dvs. şi pe măsură ce vă purificaţi corpul, el însuşi va face o selecţie a hranei. Lucrul principal este să eliminaţi alimentele pervertite ale civilizaţiei moderne.

Problema care se pune nu este atât ce să mâncaţi, ci ceea ce nu trebuie să mâncaţi. La pag. aveţi lista alimentelor de evitat.

Există o veche zicală care spune că: *„La vârsta de 40 de ani un om este fie propriul său medic sau este un om lipsit de judecată”*. Fie-mi permis să afirm că orice persoană de 30 de ani care nu este propriul său dietetician este pe cale să întâmpine grave probleme fizice.

Activitatea noastră fizică şi mentală se bizuie puternic pe energia noastră vitală. Fiecare din noi prezintă cerinţe diferite. În cazul meu, eu mă susţin fizic pentru că îmi place activitatea. Îmi place competiţia. Îmi plac problemele. Îmi face plăcere să rezolv probleme. Eu nu trăiesc o viaţă fizică şi mentală domoală. Ca om sunt un

căutător de lumină spirituală, satisfacţii spirituale, linişte şi seninătate. Toate acestea cer energie. Activitatea fizică cere energie de un fel, activitatea mentală cere o energie de un alt fel, iar activitatea spirituală consumă o energie iarăşi de un alt fel.

Vedeţi de ce nu se pot da răspunsuri simple atunci când este vorba despre nutriţie. Specialistul în nutriţie vă poate oferi o mulţime de informaţii utile, însă, el nu poate mânca în locul dvs.; el nu poate digera în locul dvs. şi nu poate elimina hrana în locul dvs.

Ceea ce eu mănânc nu poate concorda cu ceea ce dv. vă place sau nu vă place. Însă eu nu mănânc atâta mâncare cât cer şi au nevoie majoritatea oamenilor obişnuiţi.

Fiecare fiinţă umană este unică, aşa cum fiecare fulg de zăpadă îşi are configuraţia sa proprie.

Eu nu doresc a vă convinge a vă încadra într-un anumit model de a mânca, cu toate că pentru a atinge o sănătate superioară, dieta dvs. trebuie să conţină hrană superioară.

Eu nu încerc să vă conving a deveni un adept numai al cruditătilor, un vegetarian strict, un lacto-vegetarian sau un consumator de hrană combinată. Pe măsură ce postiţi şi vă purificaţi corpul, vocea interioară, instinctul interior îşi va spune cuvântul. Eu nu cred că puteţi sări brusc de la o dietă înalt rafinată la o dietă naturală care să conţină 50 – 60% fructe şi vegetale crude. Natura nu produce brusc sănătatea. Dvs. aţi mâncat într-o anumită manieră ani de-a rândul, iar organele dvs. digestive şi cele vitale s-au adaptat la acest fel de hrană. Dvs. trebuie să păşiţi încet şi în timp, purificându-vă corpul prin post şi ascultând de cei 9 doctori naturali, până când veţi ajunge ca mine şi ca multe alte sute de oameni pe care îi cunosc, când veţi

selecta instinctiv doar hrana naturală.

Nu se poate să mâncaţi într-o zi o frumoasă combinaţie de salată proaspătă, iar în ziua următoare să vă aruncaţi pe o copioasă masă cu spaghete (pline de amidon). Nu puteţi să mâncaţi într-o zi o salată de fructe iar a doua zi să vă îndopaţi cu cârnăciori. Hrana dvs. trebuie să fie consistentă. Să vă explic:

— Dacă consumaţi carne nu ar trebui s-o folosiţi mai mult de 3 ori pe săptămână;

— Dacă mâncaţi ouă nu cred că este bine să consumaţi mai mult de 4 pe săptămână;

— Dacă beţi lapte, eu cred că ar trebui eliminat în mod gradat din dieta dvs. ca şi pe toate celelalte produse lactate, pentru că omul a rămas singura fiinţă care mai cere lapte şi după ce este înţărcat.

ÎNDREPTAŢI-VĂ SPRE O DIETĂ NATURALĂ ECHILIBRATĂ

Construind un bun propriu nutriţional este ca şi când urcăm o scară. În cazul de faţă primul pas este eliminarea tuturor alimentelor comerciale, devitalizate ale civilizaţiei, ceea ce înseamnă eliminarea cafelei, alcoolului şi a băuturilor răcoritoare comerciale. Mai înseamnă eliminarea cantităţii de produse animale pe care le consumaţi zilnic, cantitatea de ouă şi produse lactate. Înseamnă să adăugaţi tot mai multe fructe şi vegetale crude la dieta dvs. până când cantitatea de alimente crude ajunge la 50 – 60% din dieta dvs. După cum am mai afirmat, la adăugarea tot mai multor fructe şi vegetale la dieta dvs. trebuie să procedaţi cu o deosebită atenţie.

Această perioadă de renunţare la alimentele devitalizate ale civilizaţiei şi de adăugare a tot mai multor fructe şi vegetale crude şi a fructelor şi vegetalelor tot mai bine gătite, este numită *„perioadă de tranziţie”*.

Majoritatea oamenilor, din copilărie şi până la moarte, trăiesc după o dietă care este preponderent acidă. Acidul produce autointoxicare, iar ca urmare acest material toxic dă dureri şi degenerarea corpului. Aşadar, dacă aţi trăit după o dietă cu multe alimente gătite, cum ar fi carnea, proteinele, ouăle, pâinea, spaghetele, biscuiţi şi prăjituri, permiteţi-mi să vă avertizez de a nu adăuga brusc prea multe fructe şi vegetale crude în dieta dvs.

După fiecare post săptămânal veţi observa că vă puteţi bucura şi veţi fi satisfăcut de tot mai multe fructe şi vegetale crude în dieta dvs.; pentru că pe măsură ce postiţi vă purificaţi.

După 3 luni de post săptămânal conştiincios, veţi fi în stare să adăugaţi cel puţin 40% mai multe fructe şi vegetale crude în dieta dv. Amintiţi-vă că fructele şi vegetalele crude sunt purificatorii, cei care contribuie la dezintoxicare. Acestea sunt alimentele care s-au aflat într-o mare măsură sub acţiunea razelor de soare. Acestea *„sapă”* adânc vechile buzunare de otrăvuri toxice şi le spală, ceea ce tocmai contribuie la obţinerea unei sănătăţi superioare. Astfel vedeţi că dieta nu este statică ci ea se schimbă constant dacă dv. urmăriţi prin dietă o purificare internă.

Adesea la conferinţe sau prin scrisori eu sunt solicitat spre a oferi dieta perfectă. Eu nu pot face aceasta. A mânca este atât de personal. Există atâtea lucruri plăcute şi neplăcute (în ce priveşte gusturile unei persoane) încât eu nu pot sfătui pe cineva decât dacă cunosc modul său de a se hrăni în ultimii 5 ani. Eu nu pot decât să sugerez studierea meniurilor prezentate cu alimentele pe care le recomand.

Nutriţia este ca un lanţ în care toate problemele importante constituie verigi separate. Dacă lanţul are o

verigă slabă sau ruptă, atunci tot lanţul nu-şi îndeplineşte rolul.

Dacă există 40 de puncte esenţiale în dietă şi unul din acestea lipseşte este ca şi când ar lipsi jumătate din zalele unui lanţ.

Lipsa totală a vreunui punct sau a mai multora are ca rezultat o sănătate degradată în boală şi chiar moartea. O cantitate insuficientă a unui element este destul să provoace neajunsuri în celule şi ţesuturile care au nevoie de acel element. Nu este necesar să asigurăm la fiecare masă sau în fiecare zi toate elementele şi în cantitatea lor integral necesară pentru că corpul nostru poartă multe rezerve. De îndată ce sunt epuizate rezervele ele trebuie refăcute.

În cele ce urmează vă prezint alimentele din care puteţi alege şi cu care vă puteţi configura dieta zilnică. Dvs. vă puteţ împărţi nutriţia într-o masă, în două sau în trei mese.

După cum am amintit în această carte, eu nu mănânc micul dejun sau dacă puteţi numi nişte fructe proaspete ca mic dejun atunci micul dejun la mine îl constituie fructele proaspete. Eu nu pot recomanda această metodă la oricine. Unii preferă să mănânce mult dimineaţa, iar la prânz mai puţin.

Cerinţele nutriţionale individuale sunt diferite, însă eu cred că nu avem nevoie de masa de dimineaţă, ceea ce am motivat destul de clar în cuprinsul cărţii.

FRUCTELE – HRANA CEA MAI SĂNĂTOASĂ PENTRU OM

Voi începe cu lista fructelor proaspete întrucât consider că fructele constituie cea mai preţioasă hrană a omului. Fructele proaspete sau uscate pot fi folosite ca atare sau ca desert cu alte fructe.

FRUCTELE – HRANA PREŢIOASĂ A OMULUI Mere – 6 soiuri

Caise (proaspete şi uscate, nesulfuroase) Avocado

Banane

Afine, coacăze negre

Cantalup Casabas (?) Vişine, cireşe Pepene

Curmale (5 soiuri, proaspete şi uscate, nesulfuroase) Grape-fruit – 3 soiuri

Struguri – 7 soiuri Pepene galben Kumquats (?)

Lămâie şi citrice (soi de lămâi – 4 soiuri) Manghier

Piersici – 2 soiuri

Portocale – 3 soiuri

Papaya (arbore de pepeni)

Piersici – 6 soiuri, proaspete şi uscate Pere – 6 soiuri, proaspete şi uscate Ananas (proaspăt)

Prune – o anumită specie – persimnons Stafide – 3 soiuri proaspete şi uscate Prune – 3 soiuri, proaspete şi uscate Zmeură

Căpşuni – 4 soiuri Roşii – 3 soiuri Pepene verde

ZARZAVATURILE – PURIFICATOARE ŞI PROTECTOARE

În vederea unei hrane sănătoase şi perfecte, alegeţi zarzavaturi crude pentru salată din următoarea listă. Pentru masa cea mai mare a zilei e bine să alegeţi un zarzavat verde şi unul galben sau alte 2 zarzavaturi din această listă pentru zarzavaturile ce le veţi găti.

Muguri /lăstari de alfalfa (lucernă – specie americană) Anghinare

Trufe albe Asparagus Sfeclă

Varză de Bruxelles

Germeni de fasole (fasole încolţită) Varză

Morcovi Conopidă Ţelină Arpagic Porumb Castraveţi

Păpădie (frunze) Vinete

Andive Escarole (?) Usturoi Mazăre verde Gulie
Praz
Lăptuci (6 soiuri) Muştar (zarzavat) Okra
Ceapă Cister plant Păstârnac Cartofi Ardei
Ridichi (3 soiuri) Ceapă franţuzească
Spanac
Fasole verde
Dovlecei (mai multe soiuri) Swiss chard
Roşii (3 soiuri) Napi
Turnip Greens (verdeaţă de nap?) Pir
Năsturel
Cartof dulce (american)

NUCILE ŞI SEMINŢELE

Nucile şi seminţele sunt bogate în proteine. Puteţi alege două din oricare din nucile sau seminţele cuprinse în listă pentru alcătuirea meniului.

Dacă mâncaţi carne, ar trebui să nu mâncaţi mai mult de 3 ori pe săptămână, iar în celelalte zile folosiţi pentru aport de proteine nuci sau seminţe.

Dacă aveţi dantură slabă, atunci trebuie să vă procuraţi o maşină de măcinat pentru a putea mesteca, asimila şi digera mai uşor nucile şi seminţele.

Migdale
Nuci americane
Anacard (arbore din America de Sud) Castane
Nuci de cocos Alune Arahide Pecan
Pinones
Nuci

Notă: Toate cele amintite din această grupă trebuie procurate şi mâncate imediat după descojire, crude şi nesărate.

L E G U M E L E

Legumele reprezintă o categorie de alimente folosită

de foarte mult timp de către om şi pot fi folosite de mai multe ori pe săptămână, deoarece sunt bogate în proteine vegetale, în mod deosebit fasolea soia.

Fasole (9 soiuri) Fasole Garbanze Linte

Fasole Lima Mazăre uscată Split Press (?) Fasole soia

U L E I U R I L E

Uleiurile prezentate în această listă sunt nesaturate şi pot fi utilizate în alimentaţie.

Ca să fim siguri de aceasta trebuie să citim atent eticheta şi să nu acceptăm niciun fel de ulei care conţine chimicale pentru a preveni râncezeala.

Ulei de porumb

Ulei de arahide

Ulei de seminţe de susan

Ulei de şofran

Ulei de soia

Ulei de floarea-soarelui

Ulei de nucă

DULCIURI NATURALE

Având în faţă această listă a dulciurilor naturale, doresc să vă reamintesc că ele sunt alimente concentrate şi trebuie folosite cu precauţie.

Zahăr alb nerafinat Zahăr galben D Zahăr de curmale Miere

Sirop de arţar

Melasă (nesulfuroasă)

Melasă neagră (după dicţionar: rom ieftin amestecat cu melasă)

CEREALE – GRĂUNŢE (BOABE)

Cerealele nu trebuie utilizate de mai mult de 3 ori pe săptămână, în afara cazului când executaţi muncă foarte grea. Alături de acestea puteţi folosi oricare din dulciurile naturale amintite.

Orz

Orez maron

Hrişcă

Făină de porumb (galbenă şi albă) Grâu integral, nealbit, neprelucrat Mei

Secară

În

„Într-o stare de sănătate există libertate. Sănătatea *este prima din libertăţile noastre, iar fericirea este aceea care ne furnizează energia care constituie baza sănătăţii*”.

Pâine de porumb

P I N E A

Tortila mexicană (făcută numai din porumb) Mei

Pâine de secară 100%

Pâine de grâu integral 100%

Consider că specialităţile de pâine din cereale integrale de tot felul ar trebui folosite cu precauţie, în special pâinea integrală de grâu, chiar dacă este făcută din cereale integrale.

Persoanele care vor să slăbească ar trebui să renunţe la pâine sau dacă totuşi o consumă, pâinea trebuie să fie prăjită foarte bine, astfel ca amidonul crud al pâinii să fie transformat în ceea ce se numeşte zahăr în sânge sau glucoză!

Persoanele care efectuează o muncă sedentară ar trebui să limiteze consumul de pâine, iar cea care o foloseesc să o prăjească.

Singurele persoane care par a fi capabile a tolera pâinea, chiar în cantităţi mai mari, sunt cele care efectuează muncă fizică foarte grea şi în mod special cei care lucrează afară.

Limitaţi pâinea la 2 felii pe zi.

B A U T U R I L E

A fost întotdeauna o controversă între a bea sau a nu bea în timpul mesei. Personal cred că ar trebui să consumăm lichidele între mese, pentru a nu îmbiba cu apă mâncarea. Eu beau sucuri calde din plante între mese.

ALCĂTUIREA UNUI MENIU

Sunt persoane atât de diferite şi dorinţe atât de diverse în privinţa alimentaţiei, încât e dificil să întocmeşti o listă strictă în privinţa postului, valabilă pentru toţi. După cum v-am explicat, eu nu mănânc micul dejun. Singurul lucru pe care îl iau înainte de prânz, în fiecare zi, este un castron cu fructe amestecate sau anumite fructe din compot, cum ar fi caisele, prunele, suc de măr sau mere coapte.

La prânz servesc o salată din zarzavaturi crude. Apoi următorul fel de mâncare îl constituie legumele gătite, cum ar fi spanacul, varza, Smiss Cherd (?) sau mustard gruns (?). Pe acestea eu le numesc zarzavaturi verzi, apoi servesc legume galbene, cum ar fi cartoful, cartoful dulce sau dovlecel galben. Împreună cu acestea mănânc seminţe de floarea-soarelui sau de susan, eventual măcinate.

La cină consum un alt fel de salată din zarzavaturi crude diferite. De asemenea, servesc cartofi şi morcovi copţi. Cu alte cuvinte, iau lista zarzavaturilor şi selecţionez zarzavaturile crude pe care le voi folosi la salata de crudităţi şi cele două legume pentru gătit.

Cu oricare din aceste feluri de mâncare pot folosi unt de alune, de migdale, de anacard, de arahide crude sau prăjite.

Mi-au trebuit mulţi ani să alcătuiesc dieta de acum şi nu recomand ca oricine să copieze exemplul meu identic – acesta este un proces lent, dar merită efortul.

EXEMPLE DE MENIURI

Pentru persoanele care mănâncă de 3 ori pe zi, dau

următoarele sugestii:

1)

Micul dejun

Un amestec de fructe proaspete, un fel de cereale integrale îndulcite cu miere sau sirop de arţar; înlocuitor de cafea sau ceai de plante îndulcit cu miere.

Prânz

Salată din zarzavaturi crude. Una sau două legume gătite, înlocuitor de cafea sau ceai din plante.

Cina

Salată din zarzavaturi crude sau salată de fructe proaspete. Două legume gătite. Fructe proaspete la desert, înlocuitor de cafea sau ceai din plante.

2)

Micul dejun

Fructe proaspete sau fierte, nesulfuroase. Un ou, niciodată prăjit, cea mai bună metodă de preparare fiert „tare”, felii de pâine integrală prăjită, înlocuitor de cafea sau ceai.

Prânz

O salată de zarzavaturi crude, dovlecel Zucohini (italian) fiert în aburi, fasole verde gătită. Înlocuitor de cafea sau ceai.

Cină

Salată de zarzavaturi crude cu cubuleţe de avocado, roşii, castraveţi, salată verde şi sfeclă roşie, dreasă cu lămâie, ulei sau maioneză. Ardei umpluţi cu orez; la alegere orice altă legumă gătită. Curmale proaspete la desert. Înlocuitor de cafea sau ceai.

3)

Micul dejun

Fructe proaspete sau fierte, o chiflă din tărâţe şi miere, înlocuitor de cafea sau ceai.

Prânz

Salată din zarzavaturi crude, porumb (boabe de pe ştiulete), cartofi copţi şi un măr copt ca desert. Înlocuitor de cafea sau ceai.

Cină

Salată de zarzavaturi crude sau de fructe proaspete. Vinete coapte şi roşii înăbuşite. Fructe proaspete la desert. Înlocuitor de cafea sau ceai de plante.

O MARE VARIETATE PENTRU MENIURI DELICIOASE ŞI SĂNĂTOASE

Este imposibil de luat cele 200 de alimente pe care le-am cuprins în liste şi pe care le socotesc a fi o hrană naturală bună, şi de alcătuit meniuri care să convină oricui. E bine să completaţi această listă cu alimente şi să vă alcătuiţi singuri meniurile.

Oamenii şi-au format plăceri atât de puternice în privinţa anumitor alimente încât este imposibil pentru ei să renunţe la cele care le plac cel mai mult, desigur vorbesc de cele cuprinse în această listă şi nu de alimentele devitalizate.

Biblia ne spune că Dumnezeu a indicat o dietă ideală în grădina Edenului. Aceasta sună astfel: *„Iată că v-am dat orice iarbă care face seminţe şi care este pe faţa întregului pământ, şi orice pom care are în el rod cu sământă; aceasta să fie hrana voastră”*.

Cu alte cuvinte, Dumnezeu a dat omului cerealele, fructele, nucile, seminţele şi zarzavaturile ca hrană care să aducă sănătate şi o viaţă lungă. În Biblie citim că cei care au urmat această dietă au trăit şi mai mult de 900 de ani. Atât timp cât omul a trăit cu hrana simplă a Naturii, el a experimentat o sănătate superioară, lipsa oricăror suferinţe şi o viaţă lungă.

De-a lungul anilor, omul a început să facă diferite

lucruri cu aceste alimente naturale. Omul s-a îndepărtat treptat de această hrană naturală şi şi-a produs mari negazuri singur.

Atâta vreme cât a trăit cu o abundenţă de fructe crude şi zarzavaturi gătite adecvat sau negătite, neprelucrate, fără nuci sau seminţe sărate, el s-a bucurat de o viaţă lungă şi de vitalitate superioară. Alimentele naturale sunt singurele care furnizează o sănătate robustă. Acestea sunt alimentele pentru care tubul nostru digestiv a fost construit.

Cu cât este mai naturală dieta dvs., cu atât va fi mai bună sănătatea pe care o veţi avea. Aveţi aici 200 de alimente din care să alegeţi; cu acestea şi cu programul de post cu siguranţă vă veţi menţine o condiţie fizică de primă calitate toată viaţa.

Acest fel de alimentaţie joacă probabil un rol important în stabilirea reacţiilor nervoase şi emoţionale care constituie personalitatea.

— Nutriţia Umană, Departamentul Agriculturii S.U.A.

EVITAŢI ACESTE ALIMENTE

1. Evitaţi folosirea zahărului rafinat. În afară de carbohidraţi acesta nu furnizează alte elemente nutritive. Consumul excesiv reprezintă factorul predominant ce produce carierea dinţilor şi reduce apetitul pentru alimentaţia hrănitoare. Mierea poate fi folosită liber.

2. Evitaţi folosirea făinii albe. Elementele vitale ale cerealei au fost îndepărtate prin prelucrare, iar îmbogăţirea înlocuieşte doar câteva din acestea. Frecvent se adaugă agenţi de albire şi conservare care pot fi vătămători.

3. Evitaţi folosirea unor alimente, cum ar fi: pâinea, pastele făinoase, îngheţata, brânza şi a cărnii congelate care conţine aditivi chimici. Aceştia sunt folosiţi adesea ca

agenţi de conservare, colorare şi condimentare, emulsificare, extindere, îndulcire, stabilizare etc.

4. Evitaţi folosirea păsărilor şi a cărnurilor pentru a căror creştere s-au folosit hormoni pentru a stimula creşterea şi îngrăşarea.

5. Evitaţi folosirea grăsimilor şi uleiurilor hidrogenate. Aceştia conţin o mulţime de acizi graşi saturaţi.

6. Evitaţi folosirea laptelui fiert sau prelucrat, a brânzeturilor prelucrate şi a ciocolatei.

R E Z U M A T

În zilele noastre multe din alimentele pe care le consumăm sunt înalt prelucrate şi rafinate, procese prin care ele sunt lipsite de vitaminele esenţiale, minerale şi enzime, iar unele conţin produse chimice dăunătoare.

Cercetarea, căutările şi experienţa multor nutriţionişti, doctori şi dentişti i-a condus pe aceşti oameni să considere că aceste alimente devitalizate reprezintă o cauză a unei sănătăţi precare. Creşterea imensă în ultimii 50 de ani a bolilor degenerative, cum ar fi bolile de inimă, artritele, cariile dentare, susţin această concluzie. Cercetarea ştiinţifică a arătat că multe din aceste afecţiuni pot fi prevenite, iar altele, odată stabilite, pot fi reţinute la un anumit stadiu sau chiar în anumite cazuri, prin metode netradiţionale pot fi vindecate.

„Simplitate… simplitate… simplitate, procedează în aşa fel să ai 2 – 3 preocupări şi nu o sută sau o mie”.

CÂTEVA ETAPE SPRE O SĂNĂTATE MAI BUNĂ PRINTR-O HRANĂ MAI CORESPUNZĂTOARE

1. Consumaţi cât mai multe alimente în stare originală, pe cât posibil – fructe proaspete şi zarzavaturi, nuci, alune, seminţe.

2. PROTEINE

a) Carnea (împreună) cu varietăţile ei – ficat, rinichi, creier, inimă – pui şi peşte de mare. Gătiţi carnea cât de puţin posibil deoarece proteinele sunt distruse la pregătirea la temperatură înaltă.

b) Produsele lactate, ouăle, brânza neprelucrată şi laptele crud verificat medical. (Personal nu folosesc lapte şi produse lactate).

c) Legumele, soia şi alte soiuri de fasole. d) Nuci, alune, seminţe.

3. Folosiţi FRUCT ŞI ZARZAVATURI (crescute fără îngrăşăminte chimice pe cât posibil). Fierbeţi zarzavaturile cu cât mai puţină apă, la temperatură joasă şi cât mai puţin timp. Folosiţi lichidul.

4. Folosiţi seminţe de cereale integrale şi făină din acestea, deoarece conţin multe proteine, toate vitaminele din complexul B, vitamina E, minerale şi acizi graşi nesaturaţi.

5. Folosiţi uleiuri vegetale prelucrate la rece, care sunt o sursă excelentă de acizi graşi nesaturaţi.

„Legile sănătăţii sunt neînduplecate; vedem în jurul nostru oameni în floarea vieţii căzând numai datorită faptului că nu iau aminte la ei înşişi”.

Paul C. Bragg

DE MEDITAT:

Cea mai lungă zi – azi

Marele păcat – teama

Cel mai bun oraş – acel în care v-aţi născut Cea mai bună muncă – cea care vă place Cel mai bun joc – munca

Cel mai mare obstacol – egoismul Cea mai mare greşeală – renunţarea Indulgenţa cea mai scumpă – ura

Cel mai mare răufăcător – cel care vorbeşte prea mult! Cea mai ridicolă trăsătură – mândria

Cel mai periculos om – mincinosul

Cea mai mare nevoie – bunul simţ
Cea mai înaltă preocupare – Dumnezeu
Cea mai mare bogăţie – sănătatea
Cel mai mare dar de oferit sau de primit – iubirea
Cea mai mare întrecere de câştigat – viaţă lungă şi viguroasă
Cei mai buni tovarăşi şi prieteni ai omului – cărţile bune
Duşmanii dvs. – invidia, lăcomia, autoindulgenţa, autocompătimirea
Cea mai mare aventură a vieţii – creşterea pe plan fizic, mental şi spiritual
Cel mai dezgustător – etalarea de sine
Cel mai respingător – omul care terorizează
Cea mai tirană manieră – aroganţa
Cel mai mare obstacol pentru om – ignoranţa
Cea mai mare verificare: înainte de a spune ceva întreabă-te
— Este bine?
— Este adevărat?
— Este necesar?
Cel mai înţelept om: acela care face întotdeauna ceea ce el însuşi gândeşte a fi bine, acesta este un om înţelept!
„Dar chiar acum" zise Domnul, „întoarceţi-vă la mine cu post..."
(Ioel 2, 12)
Capitolul 31
NATURA NU CUNOAŞTE MILA
În manifestarea legilor eterne care guvernează toate lucrurile nu există nicio umbră de discriminare.
Uniform, crud şi etern, natura lucrează după legi fixe pentru bine sau pentru rău, gândindu-se la fel de puţin la noi, creaturile care creştem sau murim, ca şi (furnica de

lângă picior) copilul la joacă care nu bagă în seamă furnica lângă piciorul său.

Aici, furnica trebuie să aleagă un loc sigur şi ferit dacă nu vrea să sufere. Natura nu are timp sau gânduri pentru cazurile individuale. Focul va arde pe un copil nevinovat dar neştiutor, însă va feri pe criminalul înrăit care ştie să se ferească.

Pentru noi este bine că este aşa, pentru că adevărata noastră educaţie se obţine prin studiul legilor naturii care rămân imuabile faţă de noi.

În acţiunea sa pe acest pământ, natura este puternică, nesentimentală şi nu este influenţată de dreptate şi nedreptate.

Natura poate distruge prin boală şi îmbătrânire prematură pe omul drept şi familia sa însă care nu se supune legilor sale şi poate menaja pe un criminal dacă el urmează planul naturii în privinţa sănătăţii fizice.

Scopul acestei cărţi este să vă ajute să vă menajaţi şi să vă salvaţi respectând legile naturale de vieţuire. Dacă cunoaştem şi respectăm legile naturii legate de viaţa şi sănătatea noastră, atunci noi vom fi feriţi de suferinţe care nu sunt necesare.

Deşi legile naturii sunt impersonale, noi putem coopera cu acestea obţinând astfel o sănătate superioară şi o viaţă lungă şi viguroasă.

Natura ne învaţă că trebuie să ne menţinem curaţi în interior. Că nu trebuie să permitem acumularea de otrăvuri toxice, obstacole, apă şi otrăvuri morbide în corpul nostru. Un program regulat de post, aşa cum este el redat în această carte, vă va învăţa marea lege a purităţii interioare.

Autoconservarea, este prima lege a vieţii. Dacă dorim să trăim o viaţă lungă, sănătoasă, activă şi fericită, noi

trebuie să acţionăm în sensul de acţiune al naturii şi nu împotriva ei. Dacă veţi încerca să spargeţi legile sale naturale ea vă va distruge şi pe dvs. Legile naturii sunt legi bune. Dacă le respectăm noi vom fi recompensaţi cu o sănătate superioară. Natura cere prin legi stricte să vă menţineţi corpul dvs. curat în interior şi nu există niciun alt mijloc mai bun pentru aceasta decât postul periodic.

Faceţi-vă ca prieten personal pe mama Natura. În natură aveţi un prieten care nu vă va dezamăgi niciodată dacă lucraţi împreună cu ea şi nu împotriva ei.

Dacă după citirea acestei cărţi ea vi se pare rezonabilă şi inteligentă – urmaţio. Trăiţi în concordanţă cu ea şi nu lăsaţi ca cineva să vă reţină de a trăi conform legilor naturale.

CE FEL DE PERSOANĂ SUNTEŢI DVS?

În lume există două feluri de oameni. Din care faceţi parte? Un om adevărat se preocupă de sine. Un om superficial lasă pe alţii să se preocupe pentru el!

Este nevoie de curaj pentru a va trăi propria dvs. viaţă. A posti şi a trăi o viaţă sănătoasă cere curaj în această lume bolnavă şi otrăvită. Puneţi-vă un standard înalt de vieţuire. Căutaţi să obţineţi cea mai bună sănătate pentru dvs. Nu lăsaţi ca cineva să vă tragă în jos. În această problemă supravieţuieşte cel care este mai sănătos. Fiţi sănătos, puternic, trăiţi îndelungat şi viguros.

Lăsaţi ca această carte să fie ghidul dvs. spre o viaţă lungă şi sănătoasă.

Fie ca înţelepciunea şi cunoştinţele din această carte să vă aducă o viaţă nouă. O viaţă lipsită de toate suferinţele fizice, o viaţă cu energie tânără, cu pace a minţii şi bucuria de a trăi.

Ponce de Leon, a căutat *„Izvorul tinereţii"*. Dacă ar fi ştiut că el este în interiorul nostru… Creat de ceea ce

mâncăm!

„Alimentele vă pot înălţa sau distruge!”

Capitolul 32

ASPECTELE SPIRITUALE ALE POSTULUI

Ca un veteran al beneficiilor postului, practicat de vreo 70 de ani, este într-adevăr o mare mulţumire pentru mine să văd interesul crescând în această privinţă în ultimii ani.

Nu numai medicii au redescoperit postul ca fiind metoda primară a naturii pentru vindecare, ci se observă o redeşteptare a atenţiei acordate rolului important pe care-l joacă în atingerea dezvoltării spirituale.

Programul meu regulat de post, aşa cum este subliniat în această carte, este unul din motivele de bază datorită căruia eu mai exist şi pot aprecia acest rod al alergării pentru o viaţă naturală sănătoasă… vioi şi neîmbătrânit în corp, minte şi spirit, deşi mă apropii de a o sută filă de calendar.

În timpul celor trei pătrimi ale secolului XX (1900 – 1975) eu am văzut existenţa umană devenind tot mai complexă… realizările tehnologice au luat-o cu mult înaintea capacităţii de adaptare biologică şi morală, astfel încât majoritatea fiinţelor umane se simt pierdute şi într-o mare confuzie. Ei bâjbâie în căutarea stabilităţii în mijlocul haosului. O lume bolnavă caută sănătatea fizică, mentală şi spirituală.

În vremurile de grele încercări, structurile noastre naturale ne conduc înapoi la fundamentele legii naturale şi de obicei această revenire este făcută pe baza înţelepciunii dobândite dintr-o lecţie învăţată dureros.

Postul ca un mijloc de purificare şi însănătoşire a corpului, minţii şi spiritului este instructiv la animale, copii şi oamenii primitivi. Iată că acum fiinţele umane adulte

încep să înveţe puterea acestei metode naturale şi simple.

Apar tot mai multe cărţi şi articole care scot în evidenţă beneficiile spirituale şi fizice ale postului.

POSTUL – ÎNALTA CONŞTIINŢĂ SPIRITUALĂ

Pe măsură ce corpul este curăţit şi se însănătoşeşte prin post, se dezvoltă o concentraţie mintală mai ascuţită şi o percepere spirituală mai clară. Aduceţi-vă aminte că, creierul este instrumentul fizic al minţii. Atunci când mucusul şi otrăvurile toxice sunt eliminate din celulele creierului, îngrijorările şi piedicile sunt şi ele îndepărtate din mintea dvs. Ea devine liberă şi limpede. Dvs. puteţi gândi inteligent şi logic. Memoria dvs. este ascuţită şi precisă.

Puterea dvs. creatoare este extinsă. Dvs. sunteţi în stare să faceţi faţă realităţii şi fiinţei dvs. spre a vedea problemele dvs. în mod obiectiv şi apoi găsiţi răspunsuri definite şi soluţii.

Eliminarea reziduurilor toxice eliberează mintea de sclavia fizică. Eliberarea din preocupările de procurare, preparare, mâncare, digerare şi asimilare a hranei, eliberează o imensă cantitate de energie nervoasă care înviorează procesele mentale şi spirituale.

Dvs. ajungeţi să obţineţi noi culmi de linişte, seninătate şi pace a minţii. Dvs. deveniţi receptiv şi perceptiv din punct de vedere spiritual. Puteţi deveni una cu Cel Infinit… *„Opriţi-vă şi să ştiţi că Eu sunt Dumnezeu”*.

„Postul nu schimbă pe Dumnezeu, ci pe om. Are loc un proces de curăţire. Conştienţa purificării inimii duce la credinţă, iar credinţa în Dumnezeu înseamnă autoritate cu Dumnezeu”. (Reverend Charles F. Stanley, Atlanta, Georgia, într-un recent articol intitulat *„Postul”*, revista Moody Monthly, martie 1975).

În cartea sa God’s Ghosen Fast (Postul ales de

Dumnezeu) autorul Artuhur Wallis spune: „*Fără îndoială că există o strânsă legătură între practicarea postului şi primirea descoperirii spirituale. Multe credinţe necreştine, cum ar fi budismul, hinduşismul, confucianismul şi islamismul practică postul pentru că cunosc puterea sa de a desprinde mintea sa de la preocupările acestei lumi şi de a mări sensibilitatea faţă de universul spiritual*”.

MARII CONDUCĂTORI SPIRITUALI AU PRACTICAT POSTUL

Pe muntele Sinai, Moise a primit Legea Morală a celor 10 porunci după un post de 40 zile şi 40 nopţi.

Înainte de a-şi începe marea Sa lucrare Iisus a petrecut 40 de zile şi 40 de nopţi de post în pustiu.

Fondatorii celor patru mari religii din ziua de astăzi, Creştinismul, Iudaismul, Budismul şi Islamul – au învăţat postul ca un mijloc de comunicare cu Divinitatea prin purificatrea corpului, minţii şi spiritului… spre a se realiza cu dăruire şi în particular.

Învăţături similare se găsesc aproape în toate religiile, vechi şi tribale, ca şi în filosofiile influente şi în codurile morale.

Zoroastru, marele profet persan, a învăţat şi practicat postul. La fel a făcut şi Platon, Socrate şi Aristotel. Hipocrate – părintele medicinei, a considerat postul a fi un mijloc natural deosebit de vindecare. Geniul Leonardo da Vinci a practicat şi susţinut postul. Marele filosof şi învăţător chinez Confucius a inclus postul în preceptele sale. Yoghinii din India şi indienii americani practică postul ca un mijloc de iluminare spirituală.

Cel mai mare exemplu modern al puterii date de post este Mahatma Ghandi, care a câştigat independenţa Indiei faţă de marele imperiu britanic printr-o victorie nevicleană şi deplină, sub conducerea sa spirituală.

NEUITATA MEA EXPERIENŢĂ CU GHANDI

Era în 27 iulie 1946 în New Delhi, care urma ca peste un an şi o lună să devină capitala marii republici India (independenţa oficială a Indiei a fost proclamată la 15 august 1947).

De la cartierul său general eu am primit permisiunea să însoţesc acest uimitor bărbat, aflându-se într-o călătorie cu post timp de 21 de zile, prin localităţile dinspre est, unde să stea de vorbă cu oamenii şi să-i ajute în problemele lor. Pe acea vreme indianul de rând câştiga circa 10 cenţi pe zi, iar foamea era un mod de viaţă. Pentru a arăta că el simpatiza cu viaţa lor grea, acest conducător spiritual sfânt şi plin de compasiune a plănuit să traverseze drumurile prăfuite, de la un sat la altul, pe jos, fără hrană, timp de 3 săptămâni.

La acea dată Ghandi avea 77 ani şi aparent arăta a fi foarte bolnăvicios. Iată însă că, după aspect ne-am înşelat. Acest om era un turn de putere... fizică, mentală şi spirituală. Vitalitatea, rezistenţa şi energia sa erau de-a dreptul uimitoare.

Călătoria începu la răsăritul soarelui. Căldura şi umiditatea au fost cele mai rele din câte am văzut la viaţa mea. (Să nu uităm că am petrecut un timp în cele mai fierbinţi puncte din lume, inclusiv în Valea Morţii din California, deşertul Sahara şi o călătorie de 800 mile traversând Africa de Nord pe intensa căldură a verii). Cu toate acestea, Ghandi nu a părăsit niciodată că oboseşte şi nu a şovăit deloc în mersul său hotărât şi repede.

Singurele momente când stătea jos erau în timpul discuţiilor sale cu sătenii. El vorbea 20 de minute şi apoi răspundea la întrebări timp de alte 20 de minute. Apoi se pornea din nou pe drumul fierbinte şi plin de praf, până la satul următor. El nu a mâncat nimic, ci a băut numai apă

cu lămâie şi miere.

Isaia 58, 6: *„Iată postul plăcut Mie…”*

Mulţi din cei ce au încercat să-l însoţească au căzut pe drum datorită căldurii şi epuizării, Ghandi era însă inepuizabil. Eu am fost un atlet toată viaţa şi un alpinist, însă nu am văzut niciodată un om cu rezistenţa fizică şi energia inepuizabilă ca Ghandi. El a mers şi a vorbit, până la apusul soarelui şi de-abia atunci şi-a oferit odihna.

În zilele în care am fost membru în echipa lui Ghandi eu am stat de multe ori de vorbă cu el despre puterea postului. Din mulţimea lucrurilor învăţate de la el afirmaţia de mai jos pare să rezume totul:

„Întreaga vitalitate şi toată energia pe care o am rezultă din faptul că, corpul meu este purificat prin post”. Mergând, milă după milă, de la un sat la altul, el a dat oamenilor speranţă şi curaj într-o viaţă mai bună. Tăria sa interioară a fost atât de puternică încât oamenii slabi au simţit putere după ce l-au văzut şi auzit. El a dat din tăria nelimitată celor descurajaţi şi bolnavi. El a adus lumină puternică acolo unde era întuneric. Ghandi le-a spus oamenilor să postească şi să-şi purifice corpurile lor şi indiferent de circumstanţele în care se găsesc, ei vor găsi pace şi bucurie pe pământ.

„Postul va aduce o renaştere spirituală celor dintre voi care îşi *curăţă şi purifică corpurile”*, spunea el celor ce-l ascultau. *„Lumina lumii va ilumina interiorul vostru dacă postiţi şi vă purificaţi corpul”*.

Călătoria cu marele Mahatma Ghandi este o experienţă pe care n-o voi uita niciodată. Acest om mic de statură a fost un uriaş spiritual. El a condus milioanele de oameni de pe subcontinentul indian la independenţă de sub Imperiul Britanic, fără a trage măcar un singur foc şi iată că, în ciuda puterii şi influenţei sale el era total lipsit

de aroganţă. În mod caracteristic, de ziua independenţei Statului India, Ghandi nu a luat parte la celebrările ce aveau loc în toată ţara... ci a petrecut acea zi în post şi rugăciune.

LOCUL ÎN CARE A POSTIT IISUS

Într-una din călătoriile mele în Ţara Sfântă eu am fost în zona Ierihonului pe un şantier de cercetare arheologică. Acesta se află lângă Muntele ispitirii, vârful muntelui, unde se spune că Iisus a fost ispitit de Satana după ce postise 40 de zile şi

40 de nopţi, iar eu am încercat să-l urc. Era o ascensiune lungă dar uşoară. Din vârful care se mai afla totuşi la 200 m sub nivelul mării, eu am privit în jos pustietatea fierbinte şi arsă a văii Iordanului.

Matei 4, 2: *„El a postit patruzeci de zile şi patruzeci de nopţi şi apoi a flămânzit"*.

La jumătatea coborârii mele am întâlnit o mănăstire, parţial construită în stâncă, în care se aflau 10 călugări greci bătrâni şi care trăiau în sărăcie.

Respectând vechiul obicei de a ura de bine oricărui străin ca şi când ar fi putut fi Hristos, aceşti călugări m-au întâmpinat cu o curtoazie deosebită. Eu am fost invitat la un tur al mănăstirii. Era un loc fantastic... unele părţi proeminau peste prăpăstii adânci... alte încăperi fiind săpate în stâncă puternică.

Una din acestea era o grotă unde, spunea ghidul, este *„acel loc în care Iisus a postit 40 zile şi 40 nopţi şi apoi a fost ispitit de diavolul"*.

Călugării mi-au spus că ei postesc câte 2 zile în fiecare săptămână, iar o dată pe an postesc 40 zile şi 40 de nopţi în grotă. Ei simţeau că această postire le-a dat o mare iluminare spirituală, dar le-a şi adăugat mulţi ani viguroşi vieţii lor.

Deşi calendaristic înaintaţi în vârstă, aceşti oameni aveau flexibilitate în corpul lor. Era necesară o condiţie fizică suficientă pentru a putea menţine mănăstirea în bună stare în această pustietate aspră şi fierbinte ca-ntr-un cuptor. Cu toţii erau slabi (zvelţi) şi musculoşi, cu strălucirea sănătăţii pe pielea lor, iar ochii lor erau luminoşi şi pătrunzători, aşa încât niciunul nu avea nevoie de ochelari.

Calitatea lor spirituală s-a văzut din adevărata lor dragoste frăţească cu care m-au înconjurat, pe mine, un străin. La sfârşitul vizitei mele, unul din călugări m-a însoţit până la poartă, m-a sărutat pe ambii obraji şi mi-a urat o binecuvântare în greacă.

În timp ce coboram acea cărare plină de pietre ne-au făcut mult cu mâna, iar eu purtam în inima mea strălucirea prieteniei din acel pământ stâncos şi pustiu.

Iată o nouă dovadă a ceea ce învăţasem din proprie experienţă... că unul din beneficiile spirituale ale postului este un adevărat simţ cu privire la înrudirea întregii umanităţi.

POSTUL DE 40 ZILE ŞI 40 NOPŢI

Există o anumită semnificaţie a cele *„40 zile şi 40 nopţi”* de post ale marilor oameni spirituali şi ale celor ce caută cea mai înaltă iluminare spirituală. Aceasta este limita practică până la care corpul disciplinat poate exista fără hrană înainte de a începe să se consume pe sine. Procesul de curăţiere a fost completat... reziduurile toxice şi grăsimea în exces au fost arse în energie.

La atingerea acestei limite începe inaniţia... corpul urmează să se hrănească din ţesuturile sănătoase vii... iar aceasta este dăunător pentru corp, minte şi spirit. Postul trebuie terminat înainte de a ajunge în acest punct.

Psalm 69, 10: *„Mi-am smerit sufletul prin post”*.

Nu se va încerca un post lung până ce mai întâi corpul nu a fost antrenat să postească intervale scurte... o zi pe săptămână... de-a lungul unei perioade de timp considerabile. Postul de 40 de zile şi 40 de nopţi nu este pentru un novice. Un postitor cu experienţă învaţă să distingă cererile preliminare ale unei reale foame.

La începutul unui post apare o cerere de hrană izvorâtă din obişnuinţa de a mânca la anumite intervale. Această stare poate dura câteva zile şi apoi dispare. Apoi urmează o scurtă perioadă de câteva zile sau mai multe, în care postitorul se simte slăbit şi are nevoie de multă odihnă. Aceasta pare a fi cea mai dificilă parte din experienţa postirii. Treptat, această senzaţie de slăbiciune dispare, semnalând că, corpul a eliminat cea mai mare parte din reziduuri şi otrăvuri. Apoi urmează o senzaţie de tărie ascendentă, cu o totală ignorare a hranei sau cu o puţină atenţie acordată acesteia, însoţită de creşterea vigorii mentale. Acum avem un simţământ de relaxare şi eliberare şi urcăm pe culmi tot mai înalte ale seninătăţii şi păţii minţii. Conştienţa spirituală poate atinge un punct de extaz.

Lungimea, cât durează această perioadă, depinde de la un individ la altul. Când s-a terminat procesul de eliminare a tuturor reziduurilor, corpul semnalează o avertizare prin dureri ale unei foame adevărate. În momentul în care se întâmplă dest lucru, fie că apare după 2 săptămâni sau 40 de zile, postul trebuie întrerupt, pentru a-i conserva beneficiile.

Capitolul 33

O MINTE SĂNĂTOASĂ ÎNTR-UN CORP SĂNĂTOS

Ieremia 36, 6: *„Într-o zi de post... să citiţi Cuvântul Domnului”*.

Chiar şi cei mai mari conducători spirituali pe care i-

a cunoscut lumea s-au antrenat mai întâi prin post de obişnuinţă de 1 sau 2 zile pe săptămână înainte de a trece la un post mai îndelungat.

Aici găsim diferenţa între adevăratul post şi ascetismul extrem care a dat postului un nume rău prelungindu-l până la inaniţie.

Adevăratul post este psihosomatic, psycho = minte sau spirit, iar soma = corp… un mijloc natural de a obţine *„o minte sănătoasă într-un corp sănătos”*, cum spun grecii. Iar după Biblie *„Corpul este un templu al Duhului Sfânt”*.

Citez din nou după Dr. Stanley:

„Întrucât corpul este templul Duhului Sfânt el cere cea mai atentă îngrijire. Conform experţilor *medicali, postul este cel mai natural şi original proces de purificare a corpului.*

Întrucât Dumnezeu a lăsat omului şase zile să lucreze şi în a şaptea zi să se odihnească, nu ar fi oare la fel de înţelept să permitem odihna sistemului digestiv o zi pe săptămână? Eu cred că da!

Eu am descoperit faptul că postul ascute şi mintea. Beneficiile fizice şi cele spirituale nu pot fi separate. Este esenţială o minte clară pentru a dori unitatea şi îndrumarea”.

Şi acum citez din Arthur Wallis:

„… Starea noastră fizică poate adesea influenţa vieţile noastre spirituale mai mult decât ne dăm noi seama…

Este oare Dumnezeu preamărit când corpurile noastre sunt slăbite sau bolnăvicioase ca urmare a nerespectării legilor divine care guvernează buna lor stare? Este oare Dumnezeu glorificat atunci când ajungem „pierduţi” datorită lucrului peste măsură, a supraalimentaţiei sau a subnutriţiei corpului nostru, fără

a-i da odihna lui de Sabat?

Într-o eră a presiunii, când ne este familiară cedarea minţii şi a corpului valoarea fizică şi spirituală a postului devine o problemă de mare importanţă. Aici găsim o provizie divină de sănătate şi vindecare, pentru reînviorarea minţii şi a corpului, problemă căreia pe viitor trebuie să-i dăm o mare atenţie".

Curajul, vitalitatea, energia, rezistenţa, însufleţirea şi vigoarea nu sunt stări mintale pe care le comandăm după dorinţă, ci sunt expresia mintală a stării fizice.

Postul purifică toate cele 40 trilioane de celule ale corpului, inclusiv pe cele ale creierului. Atunci când creierul este lipsit de otrăvuri toxice mintea este liberată, psihologic şi spiritual. Ea este lipsită de frică, plictiseală, singurătate, tensiune şi teamă. Ea poate înfrunta orice problemă a vieţii şi poate lua decizii înţelepte. Ea poate găsi o mai adâncă mulţumire… bucurându-se de o viaţă mai plină, mai fericită şi plină de sens.

Postul este un tranchilizant natural, fără nici un singur efect secundar. Un creier purificat prin post dă un beneficiu mult mai mare decât orice altă investiţie.

Începeţi astăzi!

Lăsaţi această carte să vă fie ghidul dvs! Descoperiţi Miracolul Postului!

Sincerele noastre urări de binecuvântare pentru dvs. dragi prieteni care ne faceţi viaţa noastră de folos şi împlinită prin faptul că citiţi învăţăturile prezentate despre vieţuirea sănătoasă, aşa cum ne-a învăţat Creatorul pe toţi să facem… Da, El vrea ca noi să urmăm calea simplă de vieţuire naturală şi acesta este ţelul cărţilor şi conferinţelor noastre. Ruga noastră este ca să aveţi parte de cea mai bună sănătate, voi cei dragi ai noştri. Acesta este dreptul de întâi născut pe care El ni l-a dat tuturor a,

cu condiţia ca noi să respectăm legile puse de El pentru noi, aşa încât să putem recolta acea preţioasă sănătate fizică, mintală şi spirituală.

Paul C. Bragg Patricia Bragg

„Învaţă-mă Doamne calea Ta şi condu-mă pe cărări drepte…”

DIN PARTEA AUTORILOR

Această carte a fost scrisă pentru dvs… Poate fi considerată paşaportul pentru o viaţă bună. Noi, nutriţioniştii profesionişti, am dat mâna într-o preocupare comună: un standard înalt al sănătăţii pentru toţi anii vieţii dvs.

Alimentaţia ştiinţifică arată calea naturală ca singura cale de a dobândi un corp fără boli degenerative şi îmbătrânire prematură.

Această carte vă învaţă cum să lucraţi cu natura şi nu împotriva ei. Medicii, dentiştii şi alţii care îngrijesc de cei bolnavi, încearcă să refacă ţesuturile degradate care prea adesea sunt distruse de tot.

Mulţi dintre aceştia apreciază răspândirea acestui nou mesaj ştiinţific al unei alimentaţii sănătoase şi a metodelor pentru o sănătate de durată şi o vigoare tinerească la orice vârstă.

Tocmai pentru a grăbi răspândirea acestui mesaj extraordinar a fost scrisă această carte.

Declaraţiile din această carte sunt expuneri ale descoperirilor ştiinţifice, fapte cunoscute în fiziologie, metode biologice, terapeutice şi referinţe la unele scrieri mai vechi.

Paul C. Bragg a practicat metodele naturale timp de mai bine de 70 de ani cu rezultate înalt binefăcătoare, fiind convins că acestea sunt sănătoase şi de o mare valoare pentru alţii, iar fiica sa Patricia Bragg lucrează împreună

cu el în Cruciada Sănătăţii.

Ei nu pretind că metodele expuse în această carte se potriveşte pentru oricine care se află într-o anumită situaţie şi nu îşi asumă nicio răspundere în privinţa opiniilor exprimate.

Cartea de faţă nu oferă o cură de vindecare pentru anumite boli. Nu sunt indicate alimente sau diete pentru tratamentul unor boli specifice. Nu s-a intenţionat scrierea acestei cărţi spre a fi folosită drept recomandare sau chiar reclamă pentru anumite produse alimentare.

Paul C. Bragg şi Patricia Bragg îşi exprimă opiniile doar ca Educatori de Sănătate Publică, Nutriţionişti profesionişti şi Profesori.

Anumite persoane considerate experţi pot fi în dezacord cu anumite enunţuri din această carte în timp ce ar avea alte recomandări de nutriţie. Totuşi, acestea sunt pozitive bazându-se pe experienţa îndelungată a lui Paul C. Bragg şi Patricia Bragg, în domeniul sănătăţii umane.

C U P R I N S

Cap. 1 – Să folosim pe deplin puterea vieţii
Cap. 2 – Miracolul postului
Cap. 3 – Duşmanul din corpurile noastre
Cap. 4 – Cristalele toxice de acid pot cimenta articulaţiile dvs. Cap. 5 – Postul ştiinţific explicat cu toate instrucţiunile
Cap. 6 – De ce folosesc numai apa distilată
Cap. 7 – Cât timp ar trebui să postească cineva
Cap. 8 – Cât trebuie să postească cineva pentru a obţine cele mai bune rezultate
Cap. 9 – Cum să întrerupem un post de 24 de ore
Cap. 10 – Eu postesc 7 – 10 zile de 4 ori pe an

Cap. 11 – Cum se întrerupe un post de 7 zile
Cap. 12 – Nu cred în necesitatea efectuării clismei în timpul postului
Cap. 13 – Limba dvs. nu înşală niciodată
Cap. 14 – Vă îndemn să suportaţi
Cap. 15 – Învingând mucusul prin post raţional
Cap. 16 – Postul ajută la „topirea” supragreutăţii
Cap. 17 – Cum să câştigăm în greutate cu ajutorul unui program ştiinţific de post
Cap. 18 – Luptaţi împotriva necazurilor din timpul iernii, practicând postul
Cap. 19 – Prevenirea îmbătrânirii premature prin post
Cap. 20 – Dvs. sunteţi tot atât de îmbătrânit pe cât sunt de îmbătrânite arterele dvs. AVEŢI 9 DOCTORI LA DISPOZIŢIE
Cap. 21 – Doctorul rază de soare
Cap. 22 – Doctorul aer proaspăt Cap. 23 – Doctorul apă curată
Cap. 24 – Doctorul hrană naturală bună
Cap. 25 – Doctorul post
Cap. 26 – Doctorul Exerciţiu
Cap. 27 – Doctorul odihnă
Cap. 28 – Doctorul poziţie corectă
Cap. 29 – Doctorul mintea umană
Cap. 30 – Ştiinţa de a mânca pentru a obţine o sănătate superioară
Cap. 31 – Natura nu cunoaşte mila
Cap. 32 – Aspectele spirituale ale postului
Cap. 33 – O minte sănătoasă într-un corp sănătos.